

PENGANTAR
**HADIS
HADIS**
KESEHATAN
STUDI PENDEKATAN
INTEGRASI

Hadis Nabi sumber kedua dalam ajaran Islam sesudah Al-Qur'an. Setiap Muslim wajib mengikuti dan mengamalkan ajaran yang terkandung di dalamnya. Oleh sebab itu, mempelajari dan mengkaji Hadis juga merupakan suatu keharusan bagi setiap Muslim, karena untuk mengamalkan ajaran-ajaran yang terdapat dalam Hadis Nabi, seseorang minimal harus mengetahui hal-hal yang diajarkan di dalamnya.

Fokus penting dari buku ini adalah pada bab-bab berikutnya yang mendiskusikan seputar Hadis-hadis yang berkaitan dengan kesehatan. Setidaknya, diurai dengan baik persoalan Hadis tentang bagaimana makanan yang halal dan baik serta etika makan dan minum, Hadis kebersihan, Hadis mengenai kesehatan lingkungan, Hadis terkait gizi, sistem pengobatan dan juga kesehatan dan keselamatan kerja. Tidak kalah penting lagi, buku ini juga mendiskusikan seputar urgensi air, madu, kurma, *habbatussauda'* bekam dan rukiah dalam Hadis yang telah memainkan peranan penting dalam sejarah peradaban manusia dalam bidang kesehatan.

DITERBITKAN ATAS KERJA SAMA



ISBN 978-623-218-718-4



9 786232 187184

PENGANTAR HADIS-HADIS KESEHATAN

STUDI PENDEKATAN INTEGRASI

Dr. Watni Marpaung, M.A.



PENGANTAR
**HADIS
HADIS**
KESEHATAN

STUDI PENDEKATAN
INTEGRASI



Dr. Watni Marpaung, M.A.

PENGANTAR
HADIS
HADIS
KESEHATAN

**STUDI PENDEKATAN
INTEGRASI**

SAMPLE

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, sebagaimana yang telah diatur dan diubah dari Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002, bahwa:

Kutipan Pasal 113

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,- (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,- (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,- (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,- (empat miliar rupiah).

PENGANTAR **HADIS** **HADIS** **KESEHATAN**

STUDI PENDEKATAN
INTEGRASI

Dr. Watni Marpaung, M.A.

Editor:

Fitri Hayati, S.E., M.A.



**PENGANTAR HADIS-HADIS KESEHATAN
STUDI PENDEKATAN INTEGRASI**

Edisi Pertama

Copyright © 2020

ISBN 978-623-218-718-4

14 x 20.5 cm

xvi, 212 hlm

Cetakan ke-1, Oktober 2020

Kencana. 2020.1321

Penulis

Dr. Watni Marpaung, M.A.

Editor

Fitri Hayati, S.E., M.A.

Diterbitkan oleh Kencana
Bekerja Sama dengan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Desain Sampul

Irfan Fahmi

Penata Letak

Suwito & Iam

Penerbit

KENCANA

Jl. Tandra Raya No. 23 Rawamangun · Jakarta 13220

Telp: (021) 478-64657 Faks: (021) 475-4134

Divisi dari PRENADAMEDIA GROUP

e-mail: pmg@prenadamedia.com

www.prenadamedia.com

INDONESIA

Dilarang memperbanyak, menyebarluaskan, dan/atau mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apa pun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.



KATA PENGANTAR EDITOR

Alhamdulillah ala kulli ni'amihillati laa nihayata lah, Alla-humma Shalli ala sayyidina Muhammad wa ala Ali Sayyidi-na Muhammad. Alhamdulillah dengan izin dan bantuan dari Allah Yang Mahakuasa buku yang berjudul *Pengantar Hadis-Hadis Kesehatan* ini telah selesai diterbitkan. Selawat dan salam selalu tercurah pada Nabi Muhammad saw. Yang dengan nur yang dibawanya selalu membawa cahaya keilmuan yang selalu berkembang sampai akhir zaman.

Di dalam tugas utamanya yang sebagai penjelas bagi segala yang masih samar dalam Al-Qur'an, Hadis Nabi merupakan dalil yang tidak boleh ditinggalkan dalam pengkajian keislaman. Terlebih ketika para Intlektual muslim ingin mengkaji sains dalam perspektif Islam. Salah satu metode yang tepat dalam mengkaji hadis yang bertemakan kesehatan adalah dengan menggunakan metode tematik.

Tugas pertama dalam kajian Hadis tematik pada dasarnya mengarah kepada beberapa metode dasar: *Pertama*, mengkaji dan meneliti bagaimana agama Islam mengonsepan kesehatan dengan pendekatan Hadis. *Kedua*, living hadis, yaitu mencari

tahu keadaan dan realitas umat masa kini dalam mengamalkan hadis yang menjelaskan tentang kesehatan. *Ketiga*, menganalisis secara mendalam terhadap hikmah dan ibrah apa saja yang bisa didapati dari suatu kejadian yang dijelaskan dalam hadis terkait dengan kebiasaan nabi dalam konteks kesehatan.

Buku ini hadir untuk memberikan materi terhadap ketiga metode di atas. Dalam buku ini menjelaskan lebih rinci bagaimana konsep Nabi dalam menjaga kesehatan, baik itu yang berkaitan dengan kesehatan jasmani ataupun kesehatan rohani. Terlebih lagi buku ini menjelaskan bagaimana Agama Islam menjawab semua permasalahan yang terkait dengan kesehatan lingkungan, kesehatan reproduksi, gizi dan lainnya. Dengan eksplorasi melalui kata-kata kunci, buku ini mempermudah para pembacanya untuk memahami segala hadis yang berkaitan dengan kesehatan, baik yang menunjukkan tindakan preventif ataupun yang bersifat pengobatan.

Buku karya Watni Marpaung ini juga memberikan gambaran lengkap terhadap beberapa makanan yang selalu menjadi bahan dasar dalam pengobatan dan penjagaan kesehatan di masa Nabi dan Sahabat. Seperti madu dan Habbatu sauda', bagaimana cara Nabi makan dan minum, segala yang berkaitan dengan menjaga dan melestarikan lingkungan. Dalam buku ini dibahas secara rapi dengan bahasa yang mudah dipahami.

Tujuan terpenting bagi buku ini adalah untuk membumikan isi dari Hadis kesehatan itu dalam kehidupan bermasyarakat. Maka dari itu, buku ini diharapkan agar menjadi referensi utama bagi pembaca secara umum dan seluruh keluarga besar FKM UIN SU secara khusus, untuk memahami isi hadis yang menjelaskan konsep kesehatan.

Buku ini diharapkan mampu memberikan kebaikan bagi para pembaca, dan mampu memberikan semangat dan kesegaran bari para penulis lainnya untuk menghasilkan karya-karya yang baru terkait dengan hadis kesehatan. Dan semoga kebaikan dari buku ini semuanya tercurahkan kepada para guru, para



pendahulu dan orang tua kami yang telah mendahului kami.
Wallahu A'lam

Editor, 01 November 2020

Fitri Hayati, S.E., M.A.

SAMPLE



SAMPLE



KATA PENGANTAR

Hadis Nabi sumber kedua dalam ajaran Islam sesudah Al-Qur'an. Setiap muslim wajib mengikuti dan mengamalkan ajaran yang terkandung di dalamnya. Oleh sebab itu, mempelajari dan mengkaji Hadis juga merupakan suatu keharusan bagi setiap muslim, karena untuk mengamalkan ajaran-ajaran yang terdapat dalam Hadis Nabi, seseorang minimal harus mengetahui hal-hal yang diajarkan di dalamnya.

Di samping memahami dan mengkaji Hadis, mempelajari Ssputar ilmu yang terkait tentang Hadis juga merupakan suatu keharusan, karena ilmu ini membahas hal-hal yang terkait dengan Hadis Nabi khususnya dari segi dapat tidak hanya tersebut dijadikan hujjah atau dalil agama Islam. Hadis Nabi ada yang dipastikan berasal dari Nabi, ada yang diragukan, bahkan ada pula yang tidak berasal darinya. Untuk mengetahui hal-hal yang terkait dengan Hadis Nabi tersebut, para ulama Hadis telah menyusun satu bidang ilmu yang dikenal dengan *ulum al-hadits*, *ilmumushthalah al-hadits*, *ushul al-hadits*, dan lain-lain. Untuk buku ini sendiri diberi judul ilmu Hadis.

Kajian dalam buku ini terdiri dari beberapa bab, dimulai dengan pembahasan sunnah dan Hadis Nabi, yang memuat pengertian sunnah, Hadis, dan istilah-istilah terkait, bentuk-bentuk Hadis Nabi, unsur-unsur pokok Hadis. Melalui bab ini diharapkan dapat dipahami keberadaan Hadis Nabi dilihat dari

segi pengertian secara bahasa, istilah, dan sinonimnya, bentuk-bentuk Hadis baik berupa perkataan, perbuatan, persetujuan (*taqrir*), hal ihwal maupun cita-cita beliau. Demikian juga, unsur-unsur pokok Hadis yang terdiri dari sanad, matan, dan *rawi* (periwayat).Selanjutnya pembahasan tentang kehujjahan Hadis dan fungsinya, yang terdiri dari kehujjahan Hadis dan argumentasinya, kedudukan Hadis terhadap Alquran, fungsi Hadis terhadap Alquran, perkataan dan perbuatan Rasul yang bukan syari'at. Melalui bab ini diharapkan dapat dipahami pengertian dari kehujjahan Hadis, beberapa argumentasi tentang kehujjahan Hadis, kedudukan Hadis jika dikaitkan dengan Alquran, fungsi-fungsi Hadis terhadap Alquran, baik *bayan taqrir*, *bayan tafsir*, *bayan tasyri'*, dan *bayan nasakh*. Demikian juga, perkataan dan perbuatan Rasul yang bukan syari'at seperti perkataan atau perbuatan beliau dalam fungsinya sebagai manusia biasa, bukan sebagai Rasulullah.

Namun fokus penting dari buku ini adalah pada bab-bab berikutnya yang mendiskusikan seputar Hadis-hadis yang berkaitan dengan kesehatan. Setidaknya, diurai dengan baik persoalan Hadis tentang bagaaiman makanan yang halal dan baik serta etika makan dan minum, Hadis kebersihan, Hadis mengenai kesehatan lingkungan, Hadis terkait gizi, sistem pengobatan dan juga kesehatan dan keselamatan kerja. Tidak kalah penting lagi, buku ini juga mendiskusikan seputar urgensi air, madu, kurma, *habbatussauda* bekamdan ruqyah dalam Hadis yang telah memainkan peranan penting dalam sejarah peradaban manusia dalam bidang kesehatan.

Pada prinsipnya buku ini adalah pengantar untuk memenuhi ruang referensi bagi mahasiswa/i Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) UIN SU dalam kerangka untuk mengintegrasikan keilmuan kesehatan *an sich*dengan nilai-nilai kesehatan dalam Hadis. Kemampuan untuk melakukan integrasi ilmu kesehatan ini, akan menjadi modal besar untuk melihat Islam secara utuh dan komprehensif.



Akhirnya, semoga buku ini memberi manfaat dan menambah khazanah ilmu-ilmu keislaman khususnya dalam kajian Hadis khususnya dalam Hadis-hadis kesehatan. Kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan untuk penyempurnaan pada masa-masa berikutnya.

Medan, 2020

Dr. Watni Marpaung, M.A.

SAMPLE



SAMPLE



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR EDITOR	v
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xiii
BAB 1 PENGANTAR STUDI HADIS	1
A. Pengertian Hadis.....	1
B. Bentuk-bentuk Hadis Nabi.....	5
C. Unsur-unsur Pokok Hadis.....	9
D. Sunnah	32
BAB 2 HADIS MAKANAN DAN MINUMAN DAN ETIKANYA	37
A. Makanan Halal.....	37
B. Minuman Halal	38
C. Manfaat Mengonsumsi Makanan dan Minuman Halal	39
D. Makanan yang Diharamkan Allah Swt.	39
E. Minuman Haram.....	40
F. Adab Makan dan Etika Makan dan Minum	41
BAB 3 HADIS KEBERSIHAN	49
A. Pengertian Kebersihan.....	49
B. Cakupan Kebersihan.....	50

C. Tujuan Hidup Bersih dan Sehat.....	54
D. Lingkungan Bersih dan Sehat.....	55

BAB 4 HADIS KESEHATAN LINGKUNGAN 59

A. Pengertian Kesehatan Lingkungan.....	59
B. Menjaga Lingkungan.....	60
C. Menghindari Hal-hal yang Merusak Lingkungan.....	62
D. Akhlak Terhadap Lingkungan	64
E. Hadis-hadis tentang Kesehatan Lingkungan.....	67

BAB 5 HADIS KESEHATAN GIZI 73

A. Konsep Kesehatan.....	73
B. Pengertian Gizi.....	74
C. Hadis tentang Gizi.....	75
D. Konsep Dasar Makanan.....	76
E. Makanan Sehat Menurut Islam.....	83
F. Makanan Halal dan Haram.....	84
G. Dampak Kekurangan Gizi.....	86

BAB 6 HADIS KESEHATAN REPRODUKSI 87

A. Asal Usul Reproduksi Manusia.....	87
B. Hak-hak Reproduksi.....	88
C. Upaya untuk Menjaga Kebersihan Organ Reproduksi	90
D. Konsep Hukum Kekeluargaan.....	95
E. Tahapan Kehamilan	98

BAB 7 HADIS EPIDEMIOLOGI, PENYAKIT DAN PENGOBATAN 101

A. Pengertian Epidemiologi	101
B. Penyakit Hati.....	102
C. Penyakit Jasmani	102
D. Jenis-jenis Penyakit dan Pengobatannya	104
E. Metode Menusuk Urat dan Terapi Besi Panas.....	115
F. Menjenguk Orang Sakit.....	116



G. Adab Menjenguk Orang Sakit.....	117
H. Manfaat dan Keutamaan Menjenguk Orang Sakit.....	122

BAB 8 HADIS KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA 125

A. Definisi Kesehatan dan Keselamatan Kerja.....	125
B. Cara Menjaga Kesehatan dan Keselamatan Saat Bekerja.....	126
C. Tujuan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3)	128
D. Larangan Berlebihan dalam bekerja.....	128
E. Hadis tentang Kesehatan dan Keselamatan Kerja.....	129
F. Penyakit Akibat Bekerja.....	131
G. Sebab-sebab Penyakit Akibat Bekerja	131
H. Macam-macam Penyakit Akibat Bekerja	132
I. Pencegahan dan Penanggulangan Penyakit Akibat Berlebihan Bekerja.....	133

BAB 9 HADIS KESEHATAN AKHLAK, MORAL, DAN ETIKA 135

A. Pengertian Akhlak, Moral, dan Etika	135
B. Perbedaan Akhlak, Moral, dan Etika	138
C. Akhlak Tercela dan Penyakit Hati.....	139
D. Sifat Boros	144

BAB 10 HADIS KESEHATAN AIR SUSU IBU (ASI) 147

A. Pengertian ASI.....	147
B. Kandungan ASI.....	149
C. Manfaat ASI.....	150
D. Kualitas ASI.....	152
E. Cara Meningkatkan Kualitas ASI	152
F. Makanan yang Meningkatkan Kualitas Asi.....	154
G. Bank ASI	156
H. Keunggulan ASI dari Susu Formula	157

BAB 11 HADIS KESEHATAN AIR 159

A. Pengertian Air.....	159
B. Keistimewaan Air.....	159



C. Manfaat Air	160
D. Manfaat Air untuk Hewan.....	162
E. Manfaat Air untuk Tumbuhan.....	162
F. Air Zam-zam	163
G. Keistimewaan Air Zam-zam	163

BAB 12 HADIS TENTANG MANFAAT MADU 173

A. Madu	173
B. Madu dalam Al-Qur'an dan Hadis.....	174
C. Hadis Tentang Madu	175
D. Sejarah Madu	178
E. Kandungan Nutrisi dalam Madu.....	179
F. Manfaat dan Khasiat Madu	179
G. Keistimewaan Madu dalam Menyembuhkan Penyakit.....	182

BAB 13 HADIS KESEHATAN TENTANG KURMA 187

A. Sejarah Perkembangan Kurma.....	187
B. Manfaat Kurma bagi Kesehatan	189
C. Hadis tentang Kurma	190
D. Hadis tentang Kurma	192

BAB 14 HADIS JINTAN HABBAT AL- SAUDAA 195

A. Habbat Al-Saudaa.....	195
B. Kandungan Habbat Al-Saudaa.....	196
C. Manfaat Habbat Al-Saudaa.....	196
D. Hadis tentang Habbatussauda' (Jintan Hitam)	199

BAB 15 HADIS BEKAM DAN RUQYAH 201

A. Hadis Bekam.....	201
B. Hadis tentang Ruqyah.....	202
C. Hukum Ruqyah	204

DAFTAR PUSTAKA 207

TENTANG PENULIS 211



Bab 1

PENGANTAR STUDI HADIS

A. PENGERTIAN HADIS

Secara bahasa, kata Hadis (*al-Hadis*) berarti baru yaitu الجديد من الأشياء (sesuatu yang baru). Bentuk jamak Hadis dengan makna ini adalah *hidas*, *hudasa*, dan *hudus*, dan lawan katanya *qadim* (sesuatu yang lama). Di samping berarti baru, *al-Hadis* juga mengandung arti dekat (القريب), yaitu sesuatu yang dekat, yang belum lama terjadi. Juga berarti berita (الخبر) yaitu sesuatu yang dipercakapkan dan dipindahkan dari seseorang pada orang lain. Di samping arti di atas, dalam Al-Qur'an kata Hadis juga berarti Al-Qur'an itu sendiri, sebagaimana dinyatakan dalam surah *al-Kahfi* ayat 6:

فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَفْسَكَ عَلَىٰ آثَارِهِمْ إِنْ لَمْ يُؤْمِنُوا بِهِذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا

Maka (apakah) barangkali kamu akan membunuh dirimu karena beresedih hati sesudah mereka berpaling, sekiranya mereka tidak beriman kepada keterangan ini (Al-Qur'an).

Dalam Al-Qur'an, kata Hadis yang dalam bahasa Arabnya dikenal dengan sebutan *al-Hadis* ditemukan sebanyak 23 kali dalam bentuk *mufrad* atau tunggal, dan 5 kali dalam bentuk *jamak*. Ayat-ayat Al-Qur'an ini pengertiannya meliputi konteks ko-

munikasi religius, cerita duniawi, sejarah atau kisah masa lalu, percakapan aktual, dan lain-lain. Sebagai contoh dapat dilihat beberapa ayat berikut:

- a. Dalam konteks komunikasi religius sebagaimana dijumpai dalam surah *az-Zumar* ayat 23:

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا

Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Qur'an ...

- b. Dalam konteks cerita duniawi sebagaimana dijumpai dalam surat *al-An'am* ayat 68:

وَإِذَا رَأَيْتَ الَّذِينَ يَخُوضُونَ فِي آيَاتِنَا فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ حَتَّى يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ

Dan apabila kamu melihat orang-orang yang memperolok-olokkan ayat-ayat Kami, maka tinggalkanlah mereka sehingga mereka membicarakan pembicaraan yang lain.

- c. Dalam konteks sejarah atau kisah masa lalu sebagaimana dijumpai dalam surat *Taha* ayat 9:

وَهَلْ أَتَاكَ حَدِيثُ مُوسَى

Dan apakah telah sampai kepadamu kisah Musa?

- d. Dalam konteks cerita atau percakapan aktual sebagaimana dijumpai dalam surah *at-Tahrim* ayat 3:

وَإِذْ أَسَرَّ النَّبِيُّ إِلَى بَعْضِ أَزْوَاجِهِ حَدِيثًا

Dan ingatlah ketika Nabi saw. membicarakan suatu rahasia kepada (Hafsah) salah seorang dari istri-istri beliau ...

Adapun pengertian Hadis secara terminologi adalah:

ما أضيف إلى النبي صلى الله عليه وسلم قولاً أو فعلاً أو تقريراً أو صفته

Segala sesuatu yang disandarkan kepada Nabi saw. baik perkataan, perbuatan, persetujuan, maupun sifat beliau.

Definisi di atas mengandung empat unsur: perkataan, perbuatan, persetujuan, dan sifat. Semuanya disandarkan kepada beliau saja, tidak termasuk yang disandarkan kepada sahabat



maupun *tabi'in*.

Sebagian ulama Hadis berpendapat bahwa pengertian Hadis di atas merupakan pengertian yang sempit. Menurut mereka, Hadis mempunyai cakupan yang lebih luas, tidak hanya terbatas pada apa yang disandarkan kepada Nabi saja (*Hadismarfu'*), tetapi termasuk juga di dalamnya segala yang disandarkan kepada sahabat (*Hadis mauquf*), dan yang disandarkan kepada *tabi'in* (*Hadismaqtu'*).

Di kalangan ulama Hadis ada yang berpendapat bahwa Hadis merupakan sinonim kata *sunnah*, namun Hadis pada umumnya digunakan untuk istilah segala sesuatu yang diriwayatkan dari Rasulullah setelah beliau diangkat menjadi Rasul. Sebagian ulama berpendapat bahwa Hadis hanya terbatas pada ucapan dan perbuatan Nabi saja. Adapun persetujuan dan sifat-sifatnya tidak termasuk Hadis, karena keduanya merupakan ucapan dan perbuatan sahabat.

Selain itu, Hadis juga digunakan untuk sesuatu yang disandarkan kepada Allah yang dikenal dengan Hadis *qudsi*, yaitu Hadis yang disandarkan oleh Nabi kepada Allah. Disebut Hadis karena berasal dari Rasulullah, dan dikatakan *qudsi* karena disandarkan kepada Allah. Di sini terlihat pula perbedaan antara Hadis dengan *sunnah*, sebab Hadis *qudsi* tidak pernah disebut *sunnah qudsiyyah*.

Menurut ulama usul fikih, Hadis adalah apa yang mereka sebut dengan *sunnah qauliyah*, yaitu:

أقوال الرسول صلى الله عليه وسلم مما يصلح أن يكون دليلاً لحكم شرعي

Seluruh perkataan Rasul saw. yang pantas untuk dijadikan dalil dalam penetapan hukum syara'.

Dalam pandangan mereka, *sunnah* lebih umum daripada Hadis. Karena *sunnah* meliputi perkataan, perbuatan, dan persetujuan Rasul yang dapat dijadikan dalil dalam menetapkan hukum syara'. Sementara Hadis terbatas pada perkataan Rasul yang pantas untuk dijadikan dalil dalam penetapan hukum syara'.



Di samping kata Sunnah dan Hadis, juga dikenal kata *khabar* untuk maksud yang sama. Kata *khabar* adalah bahasa Arab yang sudah masuk ke dalam perbendaharaan bahasa Indonesia dengan sedikit perubahan dalam ucapannya menjadi kabar. Dari segi bahasa, *khabar* berarti sesuatu yang dikutip atau dibicarakan. Adapun menurut terminologi jumbuh ahli Hadis, *khabar* merupakan sinonim Hadis, yaitu segala sesuatu yang disandarkan kepada Nabi baik perkataan, perbuatan, maupun persetujuan (ketetapan). Menurut pendapat ini, *khabar* atau Hadis mencakup Hadis *marfu'*, *mauquf* dan *maqtu'*. Sebagian mereka berpendapat bahwa Hadis khusus untuk sesuatu yang berasal dari Nabi, sedang *khabar* dipakai untuk sesuatu yang berasal dari selain Nabi. Ada juga yang berpendapat bahwa Hadis mencakup *khabar*, tidak sebaliknya. Hadis lebih umum dari *khabar* sehingga setiap Hadis dapat dikatakan *khabar*, tetapi tidak setiap *khabar* dikatakan Hadis. Menurut ahli fikih Khurasan, Hadis yang *marfu'* disebut *khabar*, dan Hadis yang *mauquf* disebut *asar*.

Jika dibandingkan dengan sunnah, *khabar* lebih layak menjadi sinonim kata Hadis. Sebab kata *tahdis* (pembicaraan) artinya tidak lain adalah *ikhbar* (pemberitaan). Hadis Nabi saw. tidak lain adalah berita yang disandarkan kepada beliau. Hanya saja penggunaan sebutan *ikhbari* digunakan untuk menyebut orang yang menekuni sejarah dan seumpamanya, sedangkan gelar *muhaddis* diberikan kepada orang yang secara khusus menekuni sunnah, untuk membedakannya dengan *ikhbari*.

Istilah lain yang sering digunakan untuk menyebut sesuatu yang berasal dari Nabi adalah *asar*. Hadis dan *asar* merupakan dua kata yang mempunyai arti yang sama, yaitu sesuatu yang disandarkan kepada Nabi baik berupa perkataan, perbuatan, maupun ketetapan. Secara bahasa, *asar* berarti: *والبقية من الشيء* (yang tersisa dari sesuatu). Sebagian ulama mendefinisikan *asar* dengan: *ما أثر عن الصحابة والتابعين* (sesuatu yang berasal dari sahabat dan tabi'in). Dengan demikian, menurut sebagian ulama, *asar* khusus untuk Hadis yang berasal dari sahabat (*mauquf*) dan



tabi'in (*maqtu'*). Sebagian yang lain menyebut *asar* untuk Hadis yang berasal dari Nabi (*marfu'*), sahabat (*mauquf*), dan tabi'in (*maqtu'*).

B. BENTUK-BENTUK HADIS NABI

Dilihat dari segi bentuknya, Hadis Nabi dapat diklasifikasikan menjadi lima, yaitu: Hadis yang berupa ucapan (Hadis *qauli*), Hadis yang berupa perbuatan (Hadis *fi'li*), Hadis yang berupa persetujuan (Hadis *aqriri*), Hadis yang berupa hal ihwal (Hadis *ahwali*), dan Hadis yang berupa cita-cita (Hadis *hammi*).

1. Hadis *Qauli*

Segala yang disandarkan kepada Nabi saw. berupa perkataan atau ucapan yang berisi berbagai tuntunan dan petunjuk syara', peristiwa, kisah-kisah, baik yang berkaitan dengan akidah, syariah, akhlak maupun yang lainnya disebut Hadis *qauli*. Di antara contoh Hadis *qauli* adalah Hadis tentang bacaan ringan yang dicintai Allah. Hadis ini beliau sampaikan tujuannya adalah agar umat Islam melakukannya. Nabi bersabda:

كَلِمَتَانِ خَفِيفَتَانِ عَلَى اللِّسَانِ ثَقِيلَتَانِ فِي الْمِيزَانِ حَبِيبَتَانِ إِلَى الرَّحْمَنِ: سُبْحَانَ اللَّهِ
وَيُحَمِّدُهُ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

Dua kata yang ringan diucapkan tetapi berat dalam timbangan (kebaikannya), serta dicintai oleh Allah Yang Maha Pengasih, yaitu (ucapan) “*Subhanallah wa bi hamdih subhanallah al-Azim*”.

2. Hadis *Fi'li*

Hadis *fi'li* maksudnya adalah segala perbuatan yang disandarkan kepada Nabi seperti cara Nabi melaksanakan wudu', shalat, haji, dan lain-lain. Hadis *fi'li* ini tidak diketahui langsung dari Nabi, tetapi melalui informasi yang disampaikan oleh sahabat. Ketika Nabi melakukan sesuatu, sahabat menyaksikan per-



buatan tersebut kemudian menyampaikannya kepada sahabat yang lain atau kepada tabi'in.

Jika dilihat dari proses periwayatannya, Hadis *fi'li* ini termasuk dalam kategori Hadis yang disampaikan sahabat. Artinya, para sahabat yang menyampaikan kandungan Hadis yang berupa perbuatan ini kepada para generasi sesama sahabat atau generasi berikutnya. Karena yang menyampaikan Hadis *fi'li* ini adalah sahabat, maka sekilas Hadis ini tergolong Hadis *mauquf*, namun sebenarnya tidak. Alasannya adalah Hadis *mauquf* dinisbahkan kepada sahabat, karena sahabat yang menjadi sumber berita. Sementara Hadis *fi'li*, sumber beritanya adalah Nabi, karenanya bersifat *marfu'*. Contoh Hadis *fi'li* tentang shalat adalah Hadis Nabi yang berbunyi:

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يصلى على راحلته حيث توجهت به فإذا أراد
الفريضة نزل فاستقبل القبلة (البخارى)

Konon Rasulullah saw. shalat di atas tunggangannya menurut tunggangan itu menghadap. Apabila beliau hendak shalat fardhu, beliau turun terus menghadap kiblat.

3. Hadis *Taqriri*

Tidak semua materi Hadis secara utuh berasal dari Nabi, baik berupa perkataan maupun perbuatan. Sebagiannya adalah perkataan atau perbuatan sahabat, baik yang dilakukan di depan Nabi atau yang tidak kemudian dikonfirmasi kepada Nabi. Hadis dalam kategori ini disebut dengan Hadis *taqriri*, yaitu Hadis yang berupa ketetapan Nabi terhadap apa yang datang atau yang dilakukan oleh para sahabatnya. Abdul Wahhab Khallaf dalam bukunya *Ilm Usul al-Fiqh* menyatakan bahwa Hadis *taqriri* adalah penetapan Rasulullah atas sesuatu yang dilakukan sahabat, baik berupa ucapan maupun perbuatan dengan cara mendiamkannya, tidak menunjukkan tanda-tanda ingkar, menyetujui dan menganggapnya baik. Dalam hal ini, Nabi tidak memberikan pe-



negasan dalam bentuk membenarkan atau mempersalahkannya, tetapi Nabi membiarkan dan mendingkan suatu perbuatan yang dilakukan oleh para sahabatnya.

Perkataan atau perbuatan sahabat digolongkan Hadis *taq-riri* manakala perkataan atau perbuatan sahabat tersebut tidak mendapat sanggahan dari Nabi dan disandarkan sewaktu Rasulullah masih hidup, serta dilakukan oleh orang yang taat kepada agama Islam. Sebab diamnya Nabi terhadap apa yang dilakukan atau diucapkan oleh orang kafir atau orang munafik bukan berarti memberi persetujuan. Sering kali Nabi mendingkan apa-apa yang dilakukan orang munafik, lantaran beliau tahu bahwa banyak benar petunjuk-petunjuk yang tidak memberi manfaat padanya.

4. Hadis *Ahwali*

Hadis *ahwali* adalah Hadis yang berupa hal ihwal Nabi yang berkenaan dengan keadaan fisik, sifat-sifat dan kepribadiannya. Ada dua hal yang tergolong dalam kategori Hadis *ahwali*. *Pertama*, hal-hal yang bersifat psikis dan personalitas yang tecermin dalam sikap dan tingkah laku keseharian beliau, seperti cara bertutur kata, makan, minum, berjalan, menerima tamu, bergaul bersama masyarakat, dan lain-lain. Jadi, hal-hal yang berkenaan dengan etika Nabi termasuk Hadis *ahwali*. *Kedua*, hal-hal yang terkait dengan fisik Nabi misalnya tentang wajah, warna kulit dan tinggi badannya. Dalam sebuah Hadis dinyatakan:

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أحسن الناس وجهًا وأحسنه خلقًا ليس بالطويل البائن ولا بالقصير

Rasulullah adalah manusia yang sebaik-baiknya rupa dan tubuh, keadaan fisiknya tidak tinggi dan tidak rendah.

Dalam Hadis lain dinyatakan:

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أحسن الناس خلقًا

Rasulullah saw. adalah orang yang paling mulia akhlakunya.



Kedua aspek di atas tidak ada kaitannya secara langsung dengan ajaran Islam, hanya sekadar informasi tentang ciri-ciri atau identitas Nabi secara fisik bahwa Nabi adalah orang yang sempurna secara fisik maupun psikis, tidak cacat, sehingga kemampuannya tidak diragukan lagi dalam menyampaikan risalah.

5. Hadis *Hammi*

Sebagaimana manusia pada umumnya, Nabi juga mempunyai cita-cita. Hadis yang berisi cita-cita Nabi disebut dengan Hadis *hammi*, yaitu Hadis yang berupa hasrat Nabi yang belum terealisasi. Hadis kategori ini tidak disebutkan dalam beberapa definisi Hadis, baik oleh ulama Hadis, ulama usul, maupun ulama fikih.

Hadis *hammi* belum terwujud, tetapi masih berbentuk keinginan yang pelaksanaannya akan dilakukan pada masa sesudahnya. Oleh sebab itu, Hadis *hammi* ini bukan perkataan, perbuatan, persetujuan, atau sifat-sifat Nabi. Tetapi, perbuatan yang akan dilaksanakan Nabi pada masa-masa berikutnya. Seperti keinginan Nabi berpuasa pada tanggal 9 ‘Asyura. Dalam riwayat Ibn Abbas dinyatakan bahwa ketika Nabi berpuasa pada hari ‘Asyura, dan memerintahkan para sahabat untuk berpuasa, mereka berkata: “Wahai Nabi, hari ini adalah hari yang diagungkan oleh orang-orang Yahudi dan Nasrani.” Lalu Nabi bersabda:

فَإِذَا كَانَ عَامَ الْمُقْبِلِ إِنْ شَاءَ اللَّهُ صُمْنَا الْيَوْمَ التَّاسِعَ

Tahun yang akan datang insya Allah aku akan berpuasa pada hari yang kesembilan.

Hasrat Nabi untuk berpuasa pada tanggal 9 ‘Asyura tahun depan adalah untuk menghindari waktu yang bersamaan dengan puasa orang Yahudi dan Nasrani. Dan puasa ini ternyata belum sempat terealisasi karena beliau sudah wafat sebelum tiba bulan ‘Asyura tahun berikutnya. Menurut Imam Syafi’i dan para pengikutnya, melaksanakan Hadis *hammi* ini disunnahkan sebagaimana menjalankan sunnah-sunnah lainnya.



C. UNSUR-UNSUR POKOK HADIS

Seseorang dapat mengetahui suatu peristiwa yang terjadi atau menerima suatu berita dari sumber aslinya, adakalanya berdasarkan tanggapan langsung pancaindra secara langsung, dan adakalanya tidak langsung. Jika tempat dan jarak antara seseorang dengan lokasi terjadinya peristiwa itu sangat jauh, atau penerima berita dengan sumber yang memberikan berita tidak hidup dalam satu generasi, maka mustahil seseorang memperoleh kebenaran suatu pemberitaan yang masing-masing diterimanya secara tidak langsung, jika tidak menggunakan media-media yang dapat dipercaya.

Untuk menguji kebenaran masing-masing yang diterima secara tidak langsung itu, tentu memerlukan suatu dasar dan sandaran, kepada dan dari siapa pengetahuan dan pemberitaan itu diterimanya. Jika pemberi tahu atau penyampai berita itu bertahap-tahap (tidak satu orang), maka si pemberi tahu atau penyampai berita yang terakhir harus dapat menunjukkan sandarannya, yaitu orang yang memberitakan kepadanya. Orang yang memberitakan ini pula harus bisa menunjukkan sumber asli yang langsung menerima sendiri dari pemilik berita. Demikian juga halnya dengan Hadis. Untuk menerima Hadis dari Nabi Muhammad saw., unsur-unsur seperti sandaran berita, materi berita, dan pemberita harus jelas, dan satu pun tidak dapat ditinggalkan. Para ulama Hadis mengistilahkan unsur-unsur dimaksud dengan *sanad*, *matan*, dan *rawi*.

1. *Sanad*

Kata “*sanad*” menurut bahasa adalah sandaran atau sesuatu yang kita jadikan sandaran. Dikatakan demikian karena Hadis bersandar kepadanya. Menurut istilah, terdapat perbedaan rumusan pengertian *sanad*. Al-Badru bin Jama’ah dan at-Tibby menyatakan bahwa *sanad* adalah:



الإخبار عن طريق المتن

Berita tentang jalan *matan*.

Dengan redaksi yang berbeda, ada yang mendefinisikan *sanad* dengan:

سلسلة الرجال الموصلة للمتن

Silsilah orang-orang (yang meriwayatkan Hadis), yang menyampai-
kannya kepada *matan* Hadis.

Muhammad ‘Ajjaj al-Khatib dalam bukunya *Usul al-Hadis Ulumuhu wa Mustalahuh* menyatakan bahwa *sanad* adalah:

سلسلة الرواة الذين نقلوا المتن عن مصدره الأول

Silsilah para perawi yang menukulkan Hadis dari sumbernya yang per-
tama.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *sanad* adalah para perawi yang terdapat sebelum *matan* Hadis.

2. *Matan*

Kata *matan* atau *al-matn* menurut bahasa adalah: ما ارتفع من الأرض (tanah yang meninggi). Adapun menurut istilah:

ما ينتهي إليه السند من الكلام

Suatu kalimat tempat berakhirnya *sanad*.

Dengan redaksi yang berbeda dinyatakan bahwa *matan* ada-
lah:

ألفاظ الحديث التي تتقوم بها معانيه

Lafaz-lafaz Hadis yang didalamnya terkandung makna-maknanya.

Dari dua definisi di atas dipahami bahwa *matan* adalah la-
faz, materi atau teks dari Hadis itu sendiri.



3. *Rawi*

Kata “*rawi*” yang bentuk jamaknya “*ruwah*” berarti orang yang meriwayatkan atau memberitakan Hadis (*naqil al-Hadis*), dan perbuatannya menyampaikan Hadis tersebut dinamakan *ar-riwayat* (meriwayatkan) Hadis. Menurut istilah ilmu Hadis, *ar-riwayat* adalah kegiatan penerimaan dan penyampaian Hadis, serta penyandaran Hadis itu kepada rangkaian periwayatnya dengan bentuk-bentuk tertentu. Orang yang telah menerima Hadis dari seorang periwayat, tetapi dia tidak menyampaikan Hadis itu kepada orang lain, maka dia tidak dapat disebut sebagai orang yang telah melakukan periwayatan Hadis. Seandainya orang tersebut menyampaikan Hadis yang telah diterimanya kepada orang lain, tetapi ketika menyampaikan Hadis itu dia tidak menyebutkan rangkaian para periwayatnya, maka orang tersebut juga tidak dapat dinyatakan sebagai orang yang telah melakukan periwayatan Hadis. Jadi, ada tiga unsur yang harus dipenuhi dalam periwayatan Hadis, yaitu (1) kegiatan menerima Hadis dari periwayat Hadis; (2) kegiatan menyampaikan Hadis itu kepada orang lain; dan (3) ketika Hadis itu disampaikan susunan rangkaian periwayatnya disebutkan.

Orang yang melakukan periwayatan Hadis dinamakan *ar-rawi* (periwayat), apa yang diriwayatkan disebut *al-marwi*, susunan para periwayatnya dinamai *sanad* atau biasa juga disebut *isnad*, dan kalimat yang disebutkan sesudah *sanad* disebut *matn*.

Sebenarnya antara *sanad* dan *rawi* merupakan dua istilah yang tidak dapat dipisahkan. Sanad-sanad Hadis pada tiap-tiap *tabaqatnya* juga disebut *rawi*, jika yang dimaksud dengan *rawi* adalah orang yang meriwayatkan dan memindahkan Hadis. Akan tetapi yang membedakan antara *rawi* dan *sanad* adalah terletak pada pembukuan atau pen-*tadwin*-an Hadis. Orang yang menerima Hadis dan kemudian menghimpunnya dalam suatu kitab disebut perawi. Dengan demikian, perawi dapat disebut *mudawwin* (orang yang membukukan dan menghimpun Hadis).



Agar dapat membedakan antara *sanad*, *matan*, dan *rawi* sebagaimana uraian di atas, maka dikemukakan sebuah contoh Hadis:

حدثنا محمد بن معمر بن ربيعة القيس حدثنا أبو هشام المحزومي عن عبد الواحد وهو ابن زياد حدثنا عثمان بن حكيم حدثنا محمد بن المنكدر عن عمران عن عثمان بن عفان قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: من توضأ فأحسن الوضوء خرجت خطاياه من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره (رواه مسام)

Telah menceritakan kepada kami Muhammad ibn Ma'mar ibn Rabi'i al-Qaisi, katanya: telah menceritakan kepada kami Abu Hisyam al-Mahzumi dari 'Abd. al-Wahid, yaitu ibn Ziyad, katanya: telah menceritakan kepada kami Usman ibn Hakim, katanya: telah menceritakan kepada kami Muhammad ibn al-Munkadir dari Umran dari Usman ibn Affan r.a., ia berkata: Rasulullah saw. bersabda: Barang siapa berwudu' dengan sempurna (sebaik-baik wudu'), keluarlah dosa-dosanya dari seluruh badannya, bahkan dari bawah kukunya.

Hadis di atas telah mengandung tiga unsur pokok Hadis. Dari nama Muhammad ibn Ma'mar ibn Rabi'i al-Qaisi sampai dengan Usman ibn Affan disebut *sanad* dari Hadis tersebut. Kalimat: *من توضأ فأحسن الوضوء* sampai *تحت أظفاره* adalah *matannya*, sedangkan Imam Muslim yang dicatat di ujung Hadis adalah perawinya.

a. Sejarah Pertumbuhan dan Perkembangan Hadis

Sejarah pertumbuhan dan perkembangan Hadis dapat dikelompokkan dalam beberapa periode, yaitu: (1) Hadis pada masa Nabi; (2) Hadis pada masa *al-Khulafa ar-Rasyidin*; (3) Hadis pada masa sahabat kecil dan tabi'in; (4) Hadis pada masa kodifikasi; (5) Hadis pada masa awal sampai akhir abad III H; (6) Hadis pada abad IV H sampai pertengahan abad VII H; dan (7) Hadis pada masa pertengahan abad VII H sampai sekarang.

1) Hadis pada Masa Nabi

Dalam pembahasan ini akan dijelaskan tentang beberapa



cara yang dilakukan Rasulullah dalam menyampaikan Hadis, cara yang ditempuh sahabat dalam memperoleh Hadis, dan penulisan Hadis pada masa Rasulullah saw..

Cara Rasulullah Menyampaikan Hadis

Membicarakan Hadis pada masa Rasul berarti membicarakan Hadis pada awal pertumbuhannya. Dalam uraiannya akan terkait langsung dengan pribadi Rasul sebagai sumber Hadis. Masa ini merupakan kurun waktu turunnya Al-Qur'an, dan sekaligus masa *wurud*-nya (datangnya) Hadis dari Nabi saw.. Wahyu yang diturunkan Allah Swt.. kepadanya dijelaskan melalui perkataan, perbuatan, dan *taqrir*-nya, sehingga apa yang didengar, dilihat, dan disaksikan oleh para sahabat merupakan pedoman *amaliyah* dan *'ubudiyah* mereka.

Pada masa ini umat Islam dapat secara langsung memperoleh Hadis dari Rasul sebagai sumber Hadis. Antara Rasul dengan mereka tidak ada jarak yang menghalangi atau mempersulit pertemuan. Pertemuan dengan Rasul sangat terbuka dalam banyak kesempatan. Tempat yang biasa digunakan cukup bervariasi, di masjid, di rumahnya sendiri, di pasar, di jalan, di dalam perjalanan (*safar*), dan di dalam *hadar* (ketika *muqim*). Melalui tempat-tempat tersebut sahabat menerima Hadis Nabi dalam bentuk *musyafahah* (mendengar) sabda Nabi, atau bentuk *musyahadah* (menyaksikan) perbuatan maupun *taqrir* beliau.

Ada beberapa cara yang dilakukan Rasul dalam menyampaikan Hadis kepada para sahabat, yaitu:

Pertama, melalui *majelis al-'ilm*, yaitu pusat atau tempat pengajian yang diadakan oleh Nabi untuk membina para jamaah. Melalui majelis ini para sahabat memperoleh banyak peluang untuk menerima Hadis sehingga mereka berusaha untuk selalu mengonsentrasikan diri untuk mengikuti kegiatannya. Menurut catatan Mustafa as-Siba'i, roh ilmiah para sahabat sangat tinggi, mereka sangat haus akan fatwa-fatwa dari Nabi. Mereka selalu



meluangkan waktu untuk mendatangi majelis ilmu Rasulullah. Bahkan mereka melakukan perjalanan yang sangat jauh untuk meminta solusi kepada Nabi atas masalah yang mereka hadapi.

Kedua, dalam banyak kesempatan Rasulullah juga menyampaikan Hadisnya melalui para sahabat tertentu, yang kemudian oleh para sahabat tersebut disampaikan kepada orang lain. Hal seperti ini terjadi karena terkadang ketika Nabi menyampaikan suatu Hadis, para sahabat yang hadir hanya beberapa orang saja, baik karena disengaja oleh Rasulullah sendiri atau secara kebetulan para sahabat yang hadir hanya beberapa orang saja, atau bahkan hanya satu orang saja, seperti Hadis-hadis yang ditulis oleh Abdullah ibn Amr ibn al-‘As.

Ketiga, menyampaikan Hadis melalui istri-istrinya. Cara ini beliau lakukan untuk hal-hal sensitif, seperti yang berkaitan dengan soal keluarga dan kebutuhan biologis (terutama yang menyangkut suami istri). Contohnya Hadis Nabi yang menjelaskan tentang seorang wanita yang bertanya kepada Nabi saw. tentang mandi wanita yang telah suci dari haidnya. Nabi menyuruh wanita itu untuk mandi sebagaimana mestinya, tetapi ia belum mengetahui bagaimana cara mandi sehingga Nabi bersabda: “Ambillah seperca kain (yang telah diolesi dengan wangi-wangian) dari kesturi, maka bersihkanlah dengannya.” Wanita itu bertanya lagi, “Bagaimana saya membersihkannya?” Nabi bersabda: “Bersihkanlah dengannya”. Wanita itu masih bertanya lagi, “Bagaimana (caranya)?” Nabi bersabda: *Subhanallah*, hendaklah kamu bersihkan”. Maka ‘Aisyah istri Nabi berkata: “Wanita itu saya tarik ke arah saya dan saya katakan kepadanya, “Usaplah seperca kain itu ke tempat keluar darah”. Pada Hadis ini, Nabi dibantu oleh ‘Aisyah, istrinya untuk menjelaskan hal sensitif berkenaan dengan kewanita-an. Begitu juga sikap para sahabat jika ada hal-hal yang berkaitan dengan soal di atas, karena segan bertanya kepada Rasulullah, sering kali mereka bertanya kepada istri-istrinya.

Keempat, melalui ceramah atau pidato di tempat terbuka,



seperti ketika haji wada, dan *futuh* Mekkah. Ketika menunaikan ibadah haji pada tahun 10 H (631 M), Nabi menyampaikan khotbah yang sangat bersejarah di depan ratusan ribu kaum muslimin yang melakukan ibadah haji, yang isinya banyak terkait dengan bidang muamalah, siyasah, jinayah, dan hak asasi manusia yang meliputi kemanusiaan, persamaan, keadilan sosial, keadilan ekonomi, kebajikan, dan solidaritas. Isi khotbah ini antara lain; larangan menumpahkan darah kecuali dengan hak, larangan mengambil harta orang lain dengan batil, larangan riba, menganiaya, perintah memperlakukan para istri dengan baik, persaudaraan dan persamaan di antara manusia harus ditegakkan, dan umat Islam harus selalu berpegang kepada Al-Qur'an dan Sunnah Nabi.

Kelima, melalui perbuatan langsung yang disaksikan oleh para sahabatnya dengan jalan *musyadah*, seperti yang berkaitan dengan tata cara pelaksanaan ibadah shalat, puasa, zakat, haji, dan lain-lain. Sahabat yang menyaksikan perbuatan tersebut kemudian menyampaikannya kepada yang lainnya atau generasi sesudahnya. Misalnya peristiwa dialog yang terjadi antara Rasul dengan Jibril mengenai masalah iman, Islam, dan ihsan, serta tanda-tanda hari kiamat.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم بارزا يوم للناس فأتاه رجل فقال ما الإيمان ؟ قال فقال: هذا جبريل جاء يعلم الناس دينهم (رواه البخاري) ... الإيمان أن تؤمن

Dari Abu Hurairah r.a., dia berkata, Nabi (Muhammad) saw. tampak pada suatu hari di tengah-tengah manusia (sahabat), maka seorang laki-laki datang kepadanya seraya bertanya, "Apakah iman itu?" Rasul saw. menjawab, "Iman itu adalah bahwa engkau beriman ...". (Akhirnya) Rasul saw. mengatakan (kepada para sahabat), "Dia adalah (malikat) Jibril yang datang untuk mengajari manusia tentang masalah agama mereka. (HR. Bukhari)

2) Hadis pada Masa al-Khulafa ar-Rasyidin

Periode kedua sejarah perkembangan Hadis adalah masa sahabat, khususnya masa *al-Khulafa' ar-Rasyidin* sejak tahun 11 H sampai 40 H. Masa ini disebut juga dengan masa sahabat besar. Pada masa ini perhatian para sahabat masih terfokus pada pemeliharaan dan penyebaran Al-Qur'an, sehingga periwayatan Hadis belum begitu berkembang. Mereka sangat berhati-hati dan membatasi diri dalam meriwayatkan Hadis.

Para sahabat sangat berhati-hati dan membatasi diri dalam meriwayatkan Hadis disebabkan mereka khawatir terjadinya kekeliruan. Mereka menyadari bahwa Hadis merupakan sumber ajaran Islam yang kedua setelah Al-Qur'an yang juga harus tetap terpelihara dari kekeliruan sebagaimana halnya Al-Qur'an. Oleh sebab itu, para sahabat khususnya *al-Khulaf a' ar-Rasyidin* dan sahabat lain seperti az-Zubair, Ibn 'Abbas, Abu Ubaidah berupaya memperketat penerimaan dan periwayatan Hadis. Agar tidak terjadi kesalahan dalam periwayatan, mereka menyampaikan dan menjaga Hadis dengan hati-hati, tidak meriwayatkannya kecuali pada saat-saat dibutuhkan melalui penelitian yang mendalam.

Abu Bakar as-Siddiq misalnya, beliau menunjukkan perhatian yang serius dalam memelihara Hadis serta memperketat periwayatan Hadis. Hal ini beliau lakukan untuk menghindari kesalahan dan kelalaian yang berujung pada kebohongan mengenai Hadis yang mereka riwayatkan. Salah satu contoh kehati-hatian Abu Bakar terlihat pada riwayat Ibn Syihab az-Zuhri dari Qabisah ibn Zuaib bahwa seorang nenek bertanya kepada Abu Bakar tentang bagian warisan dari harta yang ditinggalkan cucunya. Abu Bakar menjawab bahwa hal itu tidak ditemukan hukumnya, baik dalam Al-Qur'an maupun Hadis. Abu Bakar bertanya kepada sahabat, lalu al-Mugirah menyebutkan bahwa Rasulullah memberinya seperenam. Abu Bakar kemudian meminta supaya al-Mugirah menghadirkan saksi terlebih dahulu baru kemudian Hadisnya diterima. Al-Mugirah pun menghadirkan saksi



Muhammad ibn Maslamah yang memberikan kesaksian atas kebenaran pernyataannya. Akhirnya Abu Bakar menetapkan kewarisan nenek dengan memberikan seperenam bagian berdasarkan Hadis Nabi yang disampaikan al-Mugirah tersebut.

Kasus di atas memberi petunjuk bahwa Abu Bakar ternyata tidak segera menerima riwayat Hadis sebelum meneliti periwayatnya. Dalam melakukan penelitian, Abu Bakar meminta kepada periwayat Hadis untuk menghadirkan saksi. Sikap seperti ini diambil oleh Abu Bakar agar berita yang disampaikan benar-benar secara meyakinkan berasal dari Nabi, sehingga dapat dijadikan sumber hukum.

Sikap kehati-hatian Abu Bakar dalam periwayatan Hadis, mengakibatkan Hadis yang diriwayatkannya relatif tidak banyak. Padahal kalau dilihat dari segi kedekatannya dengan Rasulullah, beliau telah bergaul lama dan sangat akrab dengan Nabi, mulai dari zaman sebelum Nabi hijrah ke Madinah sampai Nabi wafat. Di samping itu, Abu Bakar selalu sibuk ketika menjabat khalifah, termasuk menghadapi berbagai ancaman dan kekacauan yang membahayakan pemerintah dan negara. Demikian juga jarak waktu antara kewafatannya dengan kewafatan Nabi sangat dekat, serta kebutuhan Hadis pada waktu itu tidak terlalu banyak.

3) Hadis pada Masa Sahabat Kecil dan Tabi'in

Sebagaimana para sahabat besar, para sahabat kecil dan tabi'in juga cukup berhati-hati dalam periwayatan Hadis. Hanya saja beban mereka tidak terlalu berat jika dibandingkan dengan yang dihadapi para sahabat. Pada masa ini Al-Qur'an sudah dibukukan dalam satu *mushaf*, sehingga tidak lagi mengkhawatirkan mereka. Selain itu, usaha yang telah dirintis oleh para sahabat pada masa *al-khulafa ar-Rasyidin*, khususnya masa kekhalifahan Usman ibn 'Affan, para sahabat ahli Hadis telah menyebar ke beberapa wilayah kekuasaan Islam.

Pada masa ini daerah kekuasaan Islam semakin luas. Banyak



sahabat ataupun tabi'in yang pindah dari Madinah ke daerah-daerah yang baru dikuasai. Para sahabat pindah ke daerah baru sekaligus membawa perbendaharaan Hadis yang ada pada mereka, sehingga Hadis-hadis tersebar di berbagai daerah. Masa ini dikenal dengan *'asr intisyarar-riwayah* (masa menyebarnya periwayatan Hadis).

Ketika pemerintahan dipegang oleh Bani Umayyah, wilayah kekuasaan Islam sampai meliputi Mesir, Persia, Irak, Afrika Selatan, Samarkand dan Spanyol, di samping Madinah, Makkah, Basrah, Syam, dan Khurasan. Tercatat beberapa kota sebagai pusat pembinaan dalam periwayatan Hadis, sebagai tempat tujuan para tabi'in dalam mencari Hadis. Kota-kota tersebut adalah:

1. Madinah, dengan tokoh dari kalangan sahabat: 'Aisyah, Abu Hurairah, Ibn 'Umar, Abu Sa'id al-Khuzri, dan lain-lain. Tokoh dari kalangan tabi'in: Sa'id ibn al-Musayyib, 'Urwah ibn Zubair, Nafi' maula Ibn 'Umar, dan lain-lain.
2. Makkah, dengan tokoh Hadis dari kalangan sahabat: Ibn 'Abbas, 'Abd. Allah ibn Sa'id, dan lain-lain. Tokoh dari kalangan tabi'in: Mujahid ibn Jabr, 'Ikrimah Maula Ibn 'Abbas, 'Ata' ibn Abi Rabah, dan lain-lain.
3. Kufah, dengan tokoh dari kalangan sahabat: 'Abd. Allah ibn Mas'ud, Sa'ad ibn Abi Waqqas, dan Salman al-Farisi. Tokoh dari kalangan tabi'in: Masruq ibn al-Ajda', Syuraikh ibn al-Haris, dan lain-lain.
4. Basrah, dengan tokoh dari kalangan sahabat: 'Utbah ibn Gahzwan, 'Imran ibn Husain, dan lain-lain. Tokoh dari kalangan tabi'in: al-Hasan al-Basri, Abu al-'Aliyah, dan lain-lain.
5. Syam, dengan tokoh dari kalangan sahabat: Mu'az ibn Jabal, Abu al-Darda', 'Ubbadah ibn Samit, dan lain-lain. Tokoh dari kalangan tabi'in: Abu Idris, Qabisah ibn Zuaib, dan Makhul ibn Abi Muslim.
6. Mesir, dengan tokoh dari kalangan sahabat: 'Abd. Allah ibn Amr ibn 'As, 'Uqbah ibn Amir, dan lain-lain. Tokoh dari ka-



langan tabi'in: Yazid ibn Abi Hubaib, Abu Basrah al-Gifari, dan lain-lain.

Hadis-hadis yang diterima oleh para tabi'in ini ada yang dalam bentuk catatan-catatan atau tulisan-tulisan, dan ada pula yang harus dihafal, di samping dalam bentuk-bentuk yang sudah terpolakan dalam ibadah dan amaliah para sahabat yang mereka saksikan dan mereka ikuti. Kedua bentuk ini saling melengkapi, sehingga tidak ada satu Hadis pun yang tercecer atau terlupakan. Namun sekalipun demikian, pada masa pasca sahabat besar ini muncul kekeliruan periwayatan Hadis ketika kecermatan dan sikap hati-hati melemah. Periwayatan tidak semata-mata menyangkut Hadis-hadis yang berasal dari Nabi saja (*marfu'*), tetapi juga Hadis yang bersumber dari sahabat (*mauquf*) dan tabi'in (*maqtu'*), bahkan pernyataan beberapa ahli kitab yang telah masuk Islam yang mereka sadur dari pernyataan Bani Israil atau *suhuf* mereka sebagai bahan komparasi setelah mereka masuk Islam. Dari sekian pernyataan yang beragam sumber ini, tidak mustahil timbul salah kutip, di mana perkataan sahabat dikatakan sebagai Hadis Nabi, atau bahkan perkataan ahli kitab sebagai sabda Nabi.

Di samping kekeliruan di atas, pada masa ini juga sudah mulai banyak bermunculan Hadis palsu. Pemalsuan Hadis yang dimulai sejak masa Ali ibn Abi Talib terus berlanjut dan semakin banyak, tidak hanya menyangkut urusan politik, tetapi juga dalam masalah lain. Para ulama telah melakukan beberapa langkah untuk menghadapi terjadinya kekeliruan dan pemalsuan Hadis di atas, yaitu:

1. Melakukan seleksi dan koreksi tentang nilai Hadis atau para periwayatnya.
2. Hanya menerima riwayat Hadis dari periwayat yang *siqat* saja.
3. Melakukan penyaringan terhadap Hadis-hadis yang diriwayatkan oleh periwayat yang *siqat*.



4. Mensyaratkan tidak adanya *syaz* berupa penyimpangan periwayat *siqat* terhadap periwayat lain yang lebih *siqat*.
5. Kelima, untuk mengidentifikasi Hadis palsu, mereka meneliti sanad dan *rijal al-Hadis* dan bertanya kepada para sahabat yang masih hidup pada saat itu.

4) Hadis pada Masa Kodifikasi

Secara harfiah, kodifikasi atau *tadwin* berarti mengumpulkan, menghimpun, mencatat atau membukukan, juga berarti menertibkan sesuatu. Jika kata kodifikasi dihubungkan dengan kata Hadis, maka maksudnya adalah menghimpun catatan-catatan Hadis Nabi saw. ke dalam suatu *mushaf*.

Kegiatan kodifikasi Hadis secara resmi dimulai pada masa pemerintahan khalifah kedelapan Bani Umayyah, yaitu Umar ibn 'Abd. al-'Aziz yang menjabat khalifah antara tahun 99 sampai dengan 101 H), melalui instruksinya kepada pejabat daerah agar memperhatikan dan mengumpulkan Hadis dari para penghafalnya. Namun berdasarkan *khobar sahih* dalam *Tabaqat* Ibn Sa'ad menginformasikan bahwa benih-benih kodifikasi resmi adalah di tangan ayahnya Abd. al-'Aziz ibn Marwan yang menjabat sebagai gubernur Mesir.

Khalifah Umar ibn 'Abd. al-'Aziz menginstruksikan kepada Abu Bakar ibn Muhammad ibn Amr ibn Hazm yang pada saat itu menjabat sebagai gubernur Madinah untuk memperhatikan dan mengumpulkan Hadis dari para penghafalnya, kemudian menulisnya karena beliau khawatir akan lenyapnya ilmu dengan meninggalnya para ulama. Khalifah menginstruksikan kepada Abu Bakar ibn Muhammad ibn Hazm agar mengumpulkan Hadis-hadis yang ada pada 'Amrah binti 'Abd. ar-Rahman al-Ansari, murid kepercayaan 'Aisyah, dan al-Qasim ibn Muhammad ibn Abi Bakr. Instruksi yang sama juga ia tujukan kepada Muhammad ibn Syihab az-Zuhri seorang ulama besar di Hijaz dan Syam. Dengan demikian, kedua ulama di ataslah yang merupakan pelopor dalam kodifikasi Hadis berdasarkan perintah Khalifah Umar



ibn ‘Abd. al-‘aziz.

Abu Bakar ibn Hazm berhasil menghimpun dalam jumlah yang menurut para ulama kurang lengkap. Sementara ibn Syi-hab az-Zuhri berhasil menghimpun Hadis secara lebih lengkap. Namun sekalipun demikian, kitab himpunan Hadis-hadis mereka tidak ada yang sampai kepada kita. Ulama setelah az-Zuhri yang berhasil menyusun kitab *tadwin* yang bisa diwariskan kepada generasi sekarang adalah kitab *al-Muwatta’* yang selesai disusun oleh Malik ibn Anas pada tahun 143 H.

Dari kedua tokoh di atas, para ulama Hadis lebih cenderung memilih az-Zuhri sebagai kodifikator pertama daripada Ibn Hazm, dengan pertimbangan:

1. Az-Zuhri dikenal sebagai ulama besar di bidang Hadis dibandingkan dengan yang lainnya.
2. Dia berhasil menghimpun seluruh Hadis yang ada di Madinah, sedangkan Ibn Hazm tidak demikian.
3. Hasil kodifikasinya dikirimkan ke seluruh penguasa di daerah-daerah sehingga lebih cepat tersebar.

Ada beberapa faktor yang melatarbelakangi kodifikasi Hadis pada masa khalifah Umar ibn ‘Abd. al-‘Aziz, yaitu: *Pertama*, para ulama telah tersebar ke berbagai negeri, dan dikhawatirkan Hadis akan hilang bersama wafatnya mereka. *Kedua*, kekhawatiran bercampurnya antara Hadis Nabi dengan Hadis palsu, karena banyak berita yang diada-adakan oleh pelaku bid’ah seperti Khawarij, Rafidah, Syi’ah, dan lain-lain. *Ketiga*, usaha kodifikasi sangat penting mengingat semakin meluasnya daerah kekuasaan Islam, sedangkan kemampuan para tabi’in tidak sama. *Keempat*, alasan tidak terdewannya Hadis secara resmi pada masa Rasul dan *al-Khulafa’ ar-Rasyidin* karena kekhawatiran bercampur aduknya dengan Al-Qur’an telah hilang disebabkan Al-Qur’an telah dikumpulkan dalam satu *mushaf* dan telah merata di seluruh pelosok.

Kodifikasi Hadis secara resmi yang dilakukan pada awal



abad kedua Hijriyah ini belum tersistematiskan sebagaimana yang terdapat dalam kitab-kitab Hadis belakangan. Penulisan-nya masih bersifat umum, belum ada spesialisasi dan konsen-trasi. Bahkan penulisannya masih bercampur dengan pendapat sahabat dan fatwa tabi'in. Dengan demikian, karya ulama pada masa ini belum memisahkan antara Hadis-hadis yang *marfu'*, *mauquf*, dan *maqtu'*. Begitu juga belum memisahkan antara Ha-dis sahih, hasan, dan da'if.

Di antara kitab-kitab yang merupakan hasil kodifikasi pada abad ke-2 H yang masih dijumpai sekarang adalah:

- a. Kitab *al-Muwatta'* yang disusun oleh Imam Malik pada tahun 144 H atas permintaan Khalifah Abu Ja'far al-Mansur. Kitab ini mengandung lebih kurang 1.720 buah Hadis.
- b. *Musnad* asy-Syafi'i, karya Imam Syafi'i, yaitu berupa kum-pulan Hadis yang terdapat dalam kitab *al-Umm*.
- c. *Mukhtaliful Hadis*, karya Imam asy-Syafi'i yang isinya me-ngandung pembahasan tentang cara-cara menerima Hadis sebagai *hujjah*, dan cara-cara mengompromikan Hadis yang kelihatannya kontradiktif satu sama lain.
- d. *As-Sirat an-Nabawiyah* oleh Ibn Ishaq. Isinya antara lain ten-tang perjalanan hidup Nabi saw. dan peperangan-peperang-an yang terjadi pada zaman Nabi.

5) Hadis pada Masa Awal Sampai Akhir Abad III H

Masa kodifikasi dilanjutkan dengan masa seleksi Hadis. Yang dimaksud dengan masa seleksi atau penyaringan di sini adalah masa upaya para *mudawwin* Hadis yang melakukan se-leksi secara ketat, sebagai kelanjutan dari upaya para ulama sebelumnya yang telah berhasil melahirkan suatu kitab *tadwin*. Masa ini dimulai sekitar akhir abad II atau awal abad III H, ya-itu ketika pemerintahan dipegang oleh dinasti Bani 'Abbasiyah, khususnya sejak masa al-Makmun sampai dengan akhir abad III atau awal abad IV, masa pemerintahan al-Muktadir. Periode se-leksi ini muncul karena pada periode *tadwin* belum berhasil dipi-



sahkan beberapa Hadis yang berasal dari sahabat (*mauquf*) dan dari tabi'in (*maqtu'*) dari Hadis yang berasal dari Nabi (*marfu'*). Begitu juga belum bisa dipisahkan beberapa Hadis da'if dari Hadis sahih. Bahkan masih ada Hadis *maudu'* (palsu) yang bercampur dengan Hadis-hadis sahih. Masa ini dikenal dengan masa penerimaan, pentashihan, dan penyempurnaan (*'asr at-tajrid wa at-tashih wa at-tanqih*).

Pada permulaan abad III, para ahli Hadis berusaha menyisahkan *al-Hadis* dari fatwa-fatwa sahabat dan tabi'in. Untuk tujuan yang mulia ini, mereka menyusun kitab *musnad* yang bersih dari fatwa-fatwa. Maka muncullah ulama Hadis seperti Musa al-'Abbasy, Musaddad al-Bashry, Asad ibn Musa, dan Nu'aim ibn Hammad al-Khaza'iy menyusun kitab-kitab *musnad*. Kemudian menyusul pula Imam Ahmad ibn Hanbal. Kitab-kitab Hadis pada permulaan abad III ini belum menyisahkan Hadis-hadis da'if, begitu juga Hadis *maudu'* yang diselundupkan golongan yang bermaksud menodai agama Islam.

Pada pertengahan abad III, para ulama Hadis membuat kaidah-kaidah dan syarat-syarat untuk menentukan suatu Hadis apakah sahih atau da'if. Para perawi diteliti kejujurannya, hafalannya, dan hal-hal lain yang ada hubungannya dengan penentuan kualitas suatu Hadis. Berkat keuletan dan keseriusan para ulama masa ini, maka muncullah kitab-kitab Hadis yang hanya memuat Hadis-hadis sahih. Kitab tersebut dalam perkembangannya kemudian dikenal dengan "*kutub a-sittah*" (kitab induk yang enam).

Ulama yang pertama menyusun kitab tersebut ialah Abu 'Abdillah Muhammad ibn Ismail ibn Ibrahim ibn al-Mugirah ibn Bardizbah al-Bukhari yang terkenal dengan Imam Bukhari (194-252 H), dengan kitabnya *al-Jami' as-Sahih*. Kemudian disusul oleh Abu Husain Muslim ibn al-Hajjaj al-Kusairi an-Naisaburi, yang dikenal dengan Imam Muslim (204-261 H), dengan kitabnya yang juga disebut *al-Jami' as-Sahih*.

Usaha yang sama juga dilakukan oleh Abu Daud Sulaiman



ibn al-Asy'as ibn Ishak as-Sijistani (202-275 H), Abu Isa Muhammad ibn Isa ibn Surah at-Tirmizi (200-279 H), Abu Abdul ar-Rahman ibn Su'aid ibn Bahr an-Nasa'i (215-302 H), dan Abu Abdillah ibn Yazid ibn Majah (207-273 H). Hasil karya keempat ulama ini dikenal dengan kitab *as-sunan*, yang menurut para ulama kualitasnya di bawah kitab karya Bukhari dan Muslim. *Sunan ad-Darimi* oleh ad-Darimi (w. 225 H), dan *Sunan Sa'id ibn al-Mansur* oleh Sa'id ibn al-Mansur (w. 227 H).

Pada masa ini, para ulama bersungguh-sungguh mengadakan penyaringan Hadis yang diterimanya. Mereka berhasil memisahkan Hadis-hadis yang da'if dari yang sahih. Hadis-hadis yang *mauquf* dan yang *maqtu'* dari yang *marfu'*, meskipun berdasarkan penelitian para ulama berikutnya masih ditemukan tersisipkannya Hadis-hadis yang da'if pada kitab-kitab sahih. Di samping itu, mereka antusias menulis ilmu-ilmu yang berkaitan dengan Hadis. Ada yang mengarang kitab tentang sejarah para periwayat, *illat* Hadis, dan lain-lain, sehingga secara umum abad ketiga hijriah ini merupakan masa keemasan dalam peradaban Islam.

6) Hadis pada Abad IV H Sampai Pertengahan Abad VII H

Masa seleksi dilanjutkan dengan masa pengembangan dan penyempurnaan sistem penyusunan kitab-kitab Hadis. Masa ini dikenal dengan '*asr at-tahzib wa at-taqrib wa al-istidrak wa al-jam'i*' (masa pemeliharaan, penertiban, penambahan, dan penghim-punan). Penyusunan kitab-kitab pada masa ini lebih mengarah kepada usaha mengembangkan beberapa variasi pembukuan kitab-kitab yang sudah ada. Maka setelah berjalan beberapa saat dari munculnya *al-Kutub as-Sittah*, *al-Muwatta'* karya Malik ibn Anas, dan *al-Musnad* karya Ahmad ibn Hanbal, para ulama mengalihkan perhatian mereka untuk menyusun kitab-kitab yang berisi pengembangan dan penyempurnaan sistem penyusunan kitab-kitab Hadis.

Periode ini dimulai pada masa khalifah al-Muqtadir sampai



khalifah al-Mu'tasim. Meskipun kekuasaan Islam mulai melemah pada periode ini, bahkan mengalami keruntuhan pada pertengahan abad ke-VII Hijriah akibat serangan Hulagu Khan, cucu Jengis Khan, namun kegiatan memelihara dan mengembangkan Hadis tetap berlangsung sebagaimana pada periode-periode sebelumnya. Hanya saja Hadis-hadis yang dihimpun pada periode ini tidak sebanyak yang dihimpun pada periode-periode sebelumnya. Kitab-kitab yang dihimpun pada periode ini adalah:

1. *As-Sahih* oleh Ibnu Khuzaimah (313 H),
2. *Al-Anwa' wa at-Taqsir* oleh Ibn Hibban (354 H),
3. *Al-Musnad* oleh Abu Awanah (316 H),
4. *Al-Muntaqa* oleh Ibn Jarud,
5. *Al-Mukhtarah* oleh Muhammad ibn Abd. al-Wahid al-Maqdisi.

Para ulama Hadis periode ini memperkenalkan sistem baru dalam penyusunan

Hadis, yaitu:

- a. Kitab *Atraf*. Di dalam kitab ini hanya disebutkan sebagian dari matan Hadis tertentu, kemudian dijelaskan seluruh *sanad* dari *matan* itu, baik *sanad* yang berasal dari kitab Hadis yang dikutip *matannya* ataupun dari kitab-kitab lainnya. Contoh: *Atraf as-Sahihaini*, oleh Ibrahim ad-Dimasyqy (w. 400 H), *Atraf as-Sahihaini*, oleh Abu Muhammad Khalaf ibn Muhammad al-Wasiti (w. 401 H), *Atraf as-Sunan al-Arba'ah*, oleh Ibn Asakir ad-Dimasyqy (w. 571 H), dan *Atrafal-Kutub as-Sittah*, oleh Muhammad ibn Tahir al-Maqdisi (w. 507 H).
- b. Kitab *Mustakhraj*. Kitab ini memuat *matan* Hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari atau Muslim, atau keduanya, atau lainnya. Kemudian penyusun kitab ini meriwayatkan *matan* Hadis tersebut dengan *sanad*-nya sendiri. Contohnya adalah: *Mustakhraj Sahih Bukhari* oleh Jurjani, *Mustakhraj Sahih Muslim* oleh Abu Awanah (w. 316 H), dan *Mustakhraj Bukhari Muslim* oleh Abu Bakar ibn Abdan as-Sirazi (w. 388 H).



- c. Kitab *Mustadrak*. Kitab ini menghimpun Hadis-hadis yang memiliki syarat-syarat Bukhari dan Muslim atau yang memiliki salah satu syarat dari keduanya. Contohnya adalah *Al-Mustadrak* oleh al-Hakim (321-405 H).
- d. Kitab *Jami'*. Kitab ini menghimpun Hadis-hadis yang termuat dalam kitab-kitab yang ada, seperti: *Al-Jami' bayn as-Sahihaini* oleh Ibn al-Furat (w. 414 H), *Al-Jami' bayn as-Sahihaini* oleh Muhammad ibn Nashr al-Humaidi, dan *Al-Jami' bayn as-Sahihaini* oleh al-Bagawi (w. 516 H).

Pada masa ini juga, para ulama mengumpulkan isi kitab yang enam, seperti yang dilakukan oleh Abd. al-Haq ibn Abd. ar-Rahman asy-Syibli (w. 583 H), al-Fair az-Zabadi dan Ibn al-Asir al-Jazari. Ada yang menghimpun kitab-kitab Hadis mengenai hukum, seperti yang dilakukan oleh ad-Daruqutni, al-Baihaqi, Ibn Daqiq al-'Id, Ibn Hajar al-Asqalani, dan Ibnu Qudamah al-Maqdisi.

Di samping itu, ulama Hadis juga berusaha menciptakan kamus Hadis untuk mencari pentakhrij suatu Hadis atau untuk mengetahui dari kitab Hadis apa suatu Hadis didapatkan, misalnya kitab:

1. *Al-Jami' as-Saghir fi AHadis al-Basyir an-Nazir*, karya Imam Jalaluddin as-Suyuti (849-911 H). Kitab ini mengumpulkan segala Hadis-hadis yang terdapat dalam kitab enam dan lainnya. Kamus ini disusun secara alfabetis dari awal Hadis, dan selesai ditulis pada tahun 907 H.
2. *Dakhair al-Mawaris fi ad-Dalalati 'ala Mawadi' al-Hadis*, karya al-'Allamah as-Sayyid Abd al-Gani al-Maqdisy an-Nabulisy. Di dalamnya terkumpul kitab Atraf 7 (*Sahih Bukhari-Muslim, Sunan empat, dan Muwatta'*).
3. *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Hadis an-Nabawi*, karya Dr. A.J. Winsinc dan Dr. J.F. Mensing. Keduanya adalah dosen Bahasa Arab di Universitas Leiden. Kitab kamus Hadis ini memuat Hadis-hadis kitab enam, *Musnad ad-Darimi, Mu-*



watta' Malik, dan *Musnad* Ahmad. Kitab ini selesai dicetak di Leiden pada tahun 1936 M.

7) Hadis pada Masa Pertengahan Abad VII H Sampai Sekarang

Kegiatan ulama Hadis pada masa ini berkaitan dengan upaya men-*syarah* kitab-kitab Hadis yang sudah ada, menghimpun dan mengumpulkan Hadis-hadis dari kitab-kitab yang sudah ada, mentakhrij Hadis dalam kitab-kitab tertentu, dan membahas kandungan kitab-kitab Hadis, sehingga menghasilkan jenis karya sebagai berikut:

- a. Kitab *Syarah*, yaitu kitab yang memuat uraian dan penjelasan kandungan Hadis dari kitab tertentu dan hubungannya dengan dalil-dalil lain yang bersumber dari Al-Qur'an, Hadis, maupun kaidah-kaidah syara' lainnya. Contohnya adalah:
 - 1) *Fath al-Bari*, syarah kitab *Sahih al-Bukhari*, karya Ibn Hajar al-Asqalani.
 - 2) *Al-Minhaj*, syarah kitab *Sahih Muslim*, karya an-Nawawi.
 - 3) *'Aun al-Ma'bud*, syarah *Sunan Abu Dawud*, karya Syams al-Haq al-Azim al-Abadi.
- b. Kitab *Mukhtasar*, yaitu kitab yang berisi ringkasan dari suatu kitab Hadis, seperti *Mukhtasar Sahih Muslim* oleh Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi.
- c. Kitab *Zawa'id*, yaitu kitab yang menghimpun Hadis-hadis dari kitab-kitab tertentu yang tidak dimuat oleh kitab tertentu lainnya. Contohnya adalah *Zawa'id as-Sunan al-Kubra* oleh al-Bisiri, yang memuat Hadis-hadis riwayat al-Baihaqi yang tidak termuat dalam *al-Kutub as-Sittah*.
- d. Kitab petunjuk (kode indeks) Hadis, yaitu kitab yang berisi petunjuk praktis untuk mempermudah mencari *matan* Hadis pada kitab-kitab tertentu. Contohnya: *Miftah Kunuz as-Sunnah*, karya A.J. Wensinck, yang diterjemahkan ke dalam bahasa Arab oleh Muhammad Fu'ad Abd. al-Baqi.



- e. Kitab *Takhrij*, yaitu kitab yang menjelaskan tempat-tempat pengambilan Hadis-hadis yang dimuat dalam kitab tertentu dan menjelaskan kualitasnya. Contohnya adalah *Takhrij AHadis al-Ihya* oleh al-‘Iraqi. Kitab ini mentakhrij Hadis-hadis yang terdapat dalam kitab *Ihya ‘Ulum ad-Din* karya Imam al-Gazali.
- f. Kitab *Jami’*, yaitu kitab yang menghimpun Hadis-hadis dari beberapa kitab Hadis tertentu, seperti *Al-Lu’lu’ wa al-Marjan*, karya Muhammad Fu’ad Abd al-Baqi. Kitab ini menghimpun Hadis-hadis Bukhari dan Muslim.
- g. Kitab yang membahas masalah tertentu, seperti masalah hukum. Contohnya, *Bulug al-Maram min Adillah al-Ahkam*, karya Ibn Hajar al-Asqalani, dan *Koleksi Hadis-hadis Hukum* oleh T.M. Hasbi ash-Shiddieqy.

b. Pembagian Hadis

Para ulama berbeda pendapat tentang pembagian Hadis ditinjau dari sudut kuantitas atau jumlah *rawi*-nya. Di antara mereka ada yang mengelompokkan menjadi tiga bagian, yaitu Hadis Mutawatir dan Ahad, dan ada yang membaginya hanya menjadi dua, yaitu Hadis Mutawatir dan Ahad.

1. Hadis Mutawatir

a. Pengertian Hadis Mutawatir

Mutawatir menurut bahasa, berarti *mutatabi’* yaitu yang (datang) berturut turut, dengan tidak ada jaraknya. Sedangkan pengertian Hadis Mutawatir secara *terminologis*, terdapat beberapa definisi, seperti di bawah ini.

“Hadis yang diriwayatkan oleh banyak orang, yang menurut adat mustahil mereka bersepakat untuk berdusta. (jumlah banyak itu) sejak awal sanad sampai akhirnya.” Menurut definisi lain disebutkan, sebagai berikut:

“Hadis yang diriwayatkan oleh sejumlah besar orang yang tidak



mungkin mereka bersepakat untuk berdusta sejak awal sanad sampai akhir sanad. Hadis yang diriwayatkan itu didasarkan pada pengamatan pancaindra.”

- b. Syarat-Syarat Hadis Mutawatir
 - 1) Diriwayatkan oleh banyak perawi.
 - 2) Adanya keyakinan bahwa mereka tidak mungkin sepakat untuk berdusta.
 - 3) Adanya kesamaan atau keseimbangan jumlah sanad pada tiap-tiap ihabaqahnya.

2. Hadis Ahad

Pengertian Hadis Ahad

Secara bahasa kata ahad atau wahid berarti satu. Maka khabar ahad atau khabar wahid adalah suatu berita yang disampaikan oleh satu orang.

Kata ahad atau wahid berdasarkan segi bahasa berarti satu, maka khabar ahad, atau khabar wahid berarti yang disampaikan oleh satu orang. Dan hukumannya wajib diamalkan apabila memenuhi syarat-syarat qabul-nya. Para ulama membagi Hadis ahad menjadi dua, yaitu masyhur dan gairu masyhur, sedangkan ghairu masyhur terbagi lagi menjadi dua, yaitu aziz dan gharib.

3. Hadis Masyhur

Masyhur menurut bahasa ialah *al-intisyar wa az-zuyy*’ (sesuatu yang sudah tersebar dan populer). Adapun menurut istilah yaitu Hadis yang diriwayatkan oleh tiga orang lebih, tetapi bilangannya tidak mencapai ukuran bilangan mutawatir.

4. Hadis Ghairu Masyhur

Para ulama ahli Hadis menggolongkan Hadis gairu masyhur menjadi aziz dan gharib.

5. Hadis Aziz

Secara bahasa, ‘aziz berarti mulia atau kuat. Adapun secara



istilah, Hadis *aziz* adalah Hadis yang diriwayatkan oleh dua perawi saja, meskipun dalam satu *thabaqah* (tingkatan).

Dari definisi tersebut kami menyimpulkan bahwasannya suatu Hadis dapat dikatakan Hadis '*aziz* jika pada Hadis tersebut diriwayatkan oleh dua orang perawi pada *thabaqat* (tingkatan) pertama dan *thabaqat* seterusnya.

6. Hadis Gharib

Gharib menurut bahasa berarti *al-munfarid* (menyendiri). Adapun menurut ulama ahli Hadis, Hadis *gharib* adalah Hadis yang diriwayatkan oleh seorang perawi yang menyendiri dalam meriwayatkannya.

Penyendirian rawi dalam meriwayatkan Hadis itu, dapat mengenai personalianya, yakni tidak ada orang lain yang meriwayatkannya selain rawi itu sendiri. Juga dapat mengenai sifat atau keadaan si rawi. Artinya sifat atau keadaan si rawi itu berbeda dengan sifat dan keadaan rawi-rawi lain yang juga meriwayatkan Hadis tersebut.

c. Pembagian Hadis dari Segi Kualitas

Di bagi menjadi tiga bagian yaitu shahih, hasan, dhaif.

1. Hadis Shahih

Hadis shahih adalah Hadis yang sanadnya bersambung (mutasi) melalui periwayatan orang yang *adil* dan *dhabith* dari orang yang *adil* dan *dhabith*, sampai akhir sanad Tidak ada kejanggalan dan tidak ber-"*illat*".

Menurut Imam Al-Nawawi, Hadis shahih adalah "Hadis yang bersambung sanadnya diriwayatkan oleh perawi yang *adil* lagi *dhabit* tidak syaz dan tidak ber-"*illat*".

Dari definisi di atas dapat dipahami bahwa syarat-syarat Hadis shahih adalah:

1. sanadnya bersambung



2. perawinya bersifat adil
3. perawinya bersifat *dhabith*
4. matannya tidak *syaz*
5. matannya tidak mengandung “*illat*”.

Macam-macam Hadis shahih, yaitu:

- a. Shahih lidzatihi (shahih dengan sendirinya), karena telah memenuhi kriteria Hadis shahih sebagaimana definisi di atas.
- b. Shahih lighayrihi (shahih karena yang lain), yaitu Hadis semestinya sedikit tidak memenuhi persyaratan Hadis shahih ia baru sampai tingkat Hadis hasan, karena di antara perawi ada yang kurang sedikit hafalannya dibandingkan dalam Hadis shahih, tetapi karena diperkuat dengan jalan/sanad lain. Kualitas sanad lain terkadang sama-sama hasan atau lebih kuat lagi yakni shahih.

2. Hadis Hasan

Hadis hasan adalah Hadis yang bersambung sanadnya, diriwayatkan oleh orang adil, kurang sedikit ke-*dhabit*-annya, tidak ada keganjilan (*syaz*), dan tidak *illat*.

Kriteria Hadis hasan adalah:

- a. Pada sanadnya tidak terdapat rawi yang dicurigai berdusta;
- b. Hadis tersebut tidak janggal;
- c. Hadis tersebut diriwayatkan pula melalui jalan lain yang sederhana;

Macam-macam Hadis Hasan:

- a. Hadis hasan lidzatih
Yaitu Hadis hasan yang telah memenuhi syarat-syaratnya. Atau Hadis yang bersambung-sambung sanadnya dengan orang yang adil yang kurang kuat hafalannya dan tidak terdapat padanya *syuzudz* dan *illat*.
- b. Hadis *Hasan Lighairihi*
Hadis *hasan lighairrih* adalah Hadis dhaif (lemah), namun



karena ada *mu'adhdhid*, maka derajatnya naik sedikit menjadi *hasan lighairihi*. Andaikata tidak ada '*syahid*', maka kedudukannya dhaif.

3. Hadis Dha'if

Kata *dhaif* menurut bahasa berarti lemah, sebagai lawan dari kata kuat. Maka sebutan Hadis dhaif dari segi bahasa berarti Hadis yang lemah atau Hadis yang tidak kuat. Secara istilah, di antara para ulama terdapat perbedaan rumusan dalam mendefinisikan Hadis dhaif ini. Akan tetapi, pada dasarnya, ini isi dan maksudnya adalah sama.

D. SUNNAH

Secara etimologis, kata "sunnah" mengandung beberapa arti, antara lain *tariqah* yang berarti jalan, *sirah* yang berarti tingkah laku atau kebiasaan yang baik maupun yang jelek, dan *السيرة حسنة كانت أو قبيحة* (jalan hidup yang baik ataupun yang buruk). Dalam kitab *at-Ta'rifat*, dinyatakan bahwa sunnah adalah:

السنة هي الطريقة مرضية كانت أو غير مرضية والعادة

(Sunnah adalah jalan yang diridai atau tidak diridai dan (berarti pula) kebiasaan)

Pengertian sunnah secara bahasa ini sejalan dengan Hadis-Nabi riwayat Jarir ibn 'Abdillah bahwa Rasulullah saw. bersabda:

من سن في الإسلام سنة حسنة فعمل بها بعده كتب له مثل اجر من عمل بها ولا ينقص من اجورهم شيء ومن سن في الإسلام سنة سيئة فعمل بها بعده كتب له مثل وزر من عمل بها ولا ينقص من اوزارهم شيء

Barang siapa menjalani (memberi contoh) dalam Islam dengan jalan (contoh) yang baik, kemudian orang-orang yang sesudahnya mengamalkannya, maka dicatatkan baginya pahala sebagaimana pahala orang-orang yang mengamalkannya, dan tidak dikurangi sedikit pun



dari pahala mereka itu. Dan barang siapa yang menjalani (memberi contoh) dalam Islam dengan jalan (contoh) yang buruk, kemudian orang-orang yang sesudahnya mengamalkannya, maka ditentukan baginya dosa sebagaimana dosa orang-orang yang mengamalkannya, dan tidak dikurangi sedikit pun dari dosa mereka.

Secara terminologis, para ulama baik ulama Hadis, ulama usul fikih, maupun ulama fikih berbeda pendapat dalam mendefinisikan sunnah. Hal ini disebabkan perbedaan persepsi dan sudut pandang mereka terhadap Nabi. Ulama Hadis memandang Nabi sebagai imam, pemberi petunjuk, pemberi nasihat, sebagai suri teladan (*uswatun hasanah*), dan panutan (*qudwah*). Bagi mereka, segala yang berhubungan dengan Nabi baik berupa perkataan, perbuatan, ketetapan, ciri fisik, budi pekerti, baik yang terjadi sebelum kenabian atau sesudahnya, mengandung hukum syara' atau tidak, dinamakan sunnah. Ulama usul fikih memandang Nabi sebagai penetap hukum Islam (*asy-syari'*), dan peletak kaidah-kaidah bagi para mujtahid dalam menetapkan hukum Islam. Oleh sebab itu, tidak semua yang berhubungan dengan Rasul dikatakan sunnah. Sementara ulama fikih memandang Nabi dari sisi perbuatannya yang bermuatan hukum syara'. Bagi mereka sunnah terkait dengan perbuatan *mukallaf* selain wajib dan fardu. Jelasnya, sunnah diartikan sebagai hukum suatu perbuatan di mana pelakunya mendapatkan pahala, dan orang yang meninggalkannya tidak mendapat dosa.

Berangkat dari perbedaan sudut pandang di atas, ulama Hadis mendefinisikan sunnah dengan:

كل ما أثر عن النبي صلى الله عليه وسلم من قول أو فعل أو تقرير أو صفة خلقية أو خلقية أو سيرة سواء اكان ذلك قبل البعثة كتحته في غار حراء أم بعدها

Segala yang bersumber dari Nabi saw.. berupa perkataan, perbuatan, persetujuan, sifat fisik dan budi pekerti, perjalanan hidup, baik sebelum beliau diangkat menjadi Rasul seperti bertahannus di Gua Hira ataupun sesudahnya.

Mereka mendefinisikan sunnah sebagaimana di atas karena



mereka memandang diri Rasul sebagai *uswatun hasanah* (contoh teladan yang baik). Mereka menerima secara utuh segala yang diberitakan tentang diri Rasulullah tanpa membedakan apakah yang diberitakan itu berhubungan dengan hukum syara' atau tidak. Mereka juga tidak memisahkan antara sebelum diutus menjadi Rasul atau sesudahnya. Segala aspek kehidupan Nabi semenjak lahir hingga wafat, setelah menjadi Nabi ataupun sebelumnya, berhubungan dengan hukum syara' atau tidak, mereka namakan sunnah. Hal ini sejalan dengan Al-Qur'an surat *al-Ahzab* ayat 21:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ

Sesungguhnya telah ada pada diri Rasulullah suri teladan yang baik.

Bagi ulama usul fikih, sunnah dipahami sebagai segala sesuatu yang bersumber dari Nabi Muhammad saw. yang berhubungan dengan hukum syara' baik berupa perkataan, perbuatan maupun persetujuan (ketetapan). Berdasarkan pemahaman seperti ini, mereka mendefinisikan sunnah dengan:

كل ما صدر عن النبي صلى الله عليه وسلم غير القرآن الكريم من قول او فعل او تقرير مما يصلح ان يكون دليلا لحكم شرعي

Segala yang berasal dari Nabi saw. selain Al-Qur'an al-Karim baik berupa perkataan, perbuatan, maupun persetujuan yang pantas menjadi dalil hukum syara'.

Ulama usul fikih membatasi pengertian sunnah hanya pada segala sesuatu yang berasal dari Nabi baik perkataan, perbuatan maupun persetujuannya yang berhubungan dengan hukum syara'. Dengan demikian, sifat perilaku, sejarah hidup, dan segala yang berasal dari Nabi yang tidak berkaitan dengan hukum syara', tidak dinamakan sunnah. Demikian pula segala yang bersumber dari Nabi saw. sebelum beliau diangkat menjadi Rasul.

Pemahaman ulama usul fikih seperti di atas didasarkan pada argumentasi rasional bahwa Rasulullah sebagai pembawa dan



pengatur undang-undang serta menciptakan kerangka dasar bagi para mujtahid dalam menetapkan hukum Islam. Hal-hal yang tidak mengandung misi seperti ini tidak dinamakan sunnah, karena tidak dapat dijadikan sebagai sumber atau dasar hukum.

Pandangan yang menyatakan bahwa Nabi sebagai *syari'* (pembuat hukum) adalah sejalan dengan firman Allah surat *al-Hasyr* ayat: 7 yang memerintahkan umat Islam agar menerima segala yang berasal dari Nabi, dan meninggalkan segala yang dilarangnya.

وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا

Apa saja yang dibawa Rasul padamu, maka terimalah dan apa yang dilarangnya bagimu, maka tinggalkanlah.

Berpedoman kepada definisi yang dikemukakan ulama usul fikih di atas, maka sunnah diklasifikasikan kepada tiga bagian, yaitu:

1. *Sunnah qauliyah*.

Sunnah qauliyah maksudnya adalah setiap perkataan Rasulullah yang dapat dijadikan sebagai dalil dalam menetapkan hukum syara'. Contohnya adalah perkataan Rasul tentang sucinya air laut dan bangkainya halal.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم في البحر هو الطهور ماءه والحل ميتته (أخرجه الأربعة وابن أبي شيبة وصححه ابن خزيمة والترمذي)

Dari Abu Hurairah r.a. ia berkata: Rasulullah saw. bersabda tentang laut bahwa airnya suci dan bangkainya halal. (Ditakhrij oleh ulama yang empat dan Ibn Abi Syaibah serta disahkan oleh Ibn Khuzaimah dan at-Tirmizi).

2. *Sunnah fi'liyah*

Sunnah fi'liyah maksudnya adalah setiap perbuatan Rasulullah saw. yang dapat dijadikan sebagai dalil untuk menetapkan hukum syara'. Salah satu contohnya adalah sabda Nabi:



صلوا كما رأيتموني أصلي

... salatlah kamu sebagaimana kamu melihat aku shalat.

3. *Sunnah taqririyah*

Sunnah taqririyah adalah setiap pengakuan atau persetujuan Rasulullah terhadap perkataan atau perbuatan sahabat. Persetujuannya tersebut bisa dalam bentuk diamnya beliau tanpa mengingkarinya, atau dengan cara persetujuannya dan menyatakan kebaikan perkataan atau perbuatan sahabat. Contohnya adalah diamnya Rasul terhadap pelaksanaan shalat Asar sebelum sampai di Bani Quraizah. Sebagian sahabat mengerjakan shalat 'Asar sekalipun belum sampai di Bani Quraizah. Sementara yang lain, tidak melaksanakannya sebelum sampai di tempat tersebut. Ketika perbedaan pendapat sahabat ini disampaikan kepada Rasul, beliau diam saja tanpa membenarkan atau menyalahkan salah satunya. Hal ini terjadi karena perbedaan mereka dalam memahami Hadis Rasul:

لا يصلين أحد العصر إلا في بني قريظة

Janganlah seorang pun melaksanakan shalat 'Asar kecuali di perkampungan Bani Quraizah.

Ulama fikih mendefinisikan sunnah dengan:

كل ما ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم ولم يكن من باب الفرض ولا الواجب

Segala yang ditetapkan dari Nabi saw. tetapi tidak termasuk fardu dan tidak pula wajib.

Pengertian sunnah menurut ulama fikih ini kemudian diartikan sebagai suatu perbuatan yang pelakunya mendapatkan pahala dan orang yang meninggalkannya tidak mendapat dosa. Berbeda dengan wajib dan *fardu* di mana pelakunya akan mendapat pahala, dan yang meninggalkannya akan mendapat dosa.



BAB 2

HADIS MAKANAN DAN MINUMAN DAN ETIKANYA

A. MAKANAN HALAL

Makanan yang halal ialah makanan yang dibolehkan untuk dimakan menurut ketentuan syariat Islam. Segala sesuatu baik berupa tumbuhan, buah-buahan ataupun binatang pada dasarnya adalah hahal dimakan, kecuali apabila ada nash Al-Qur'an atau Hadis yang menghatamkannya. Ada kemungkinan sesuatu itu menjadi haram karena memberi mengandung mudharat atau bahaya bagi kehidupan manusia. Allah berfirman:

Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; Karena Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu. (QS. al-Baqarah [2]: 168).

Dari ayat di atas maka jelaslah bahwa makanan yang dimakan oleh seorang Muslim hendaknya memenuhi dua syarat, yaitu:

1. Halal, artinya diperbolehkan untuk dimakan dan tidak dilarang oleh hukum syara'.
2. Baik, artinya makanan itu bergizi dan bermanfaat untuk kesehatan.

Dengan demikian “halal” itu ditinjau dari Islam, sedangkan “baik” ditinjau dari ilmu kesehatan. Dalam Islam, halalnya suatu makanan harus meliputi tiga hal, yaitu:

1. Halal karena dzatnya. Artinya, enda itu memang tidak dilarang oleh hukum syara', seperti nasi, susu, telur, dan lain-lain.
2. Halal cara mendapatkannya. Artinya sesuatu yang halal itu harus diperoleh dengan cara yang halal pula. Sesuatu yang halal tetapi cara mendapatkannya tidak sesuatu dengan hukum syara' maka menjadi haramlah ia. Sebagaimana, mencuri, menipu, dan lain-lain.
3. Halal karena proses/cara pengolahannya. Artinya selain sesuatu yang halal itu harus diperoleh dengan cara yang halal pula. Cara atau proses pengolahannya juga harus benar. Hewan, seperti kambing, ayam, sapi, jika disembelih dengan cara yang tidak sesuai dengan hukum Islam, maka dagingnya menjadi haram.

Ketentuan-ketentuan makanan yang halal dan yang haram telah dijelaskan oleh Rasulullah melalui sabdanya, yang artinya: Rasulullah saw. ditanya tentang minyak sanin, keju dan kulit binatang yang digunakan untuk perhiasan atau tempat duduk. Rasulullah saw. bersabda: *“Apa yang dihalkkan oleh Allah dalam Kitab-Nya adalah halal dan apa yang diharamkan Allah di dalam Kitab-Nya adalah haram, dan apa yang didiamkan (tidak diterangkan), maka barang itu termasuk yang dimaafkan.”* (HR. Ibnu Majah dan Turmudzi).

B. MINUMAN HALAL

Minuman yang halal ialah minuman yang boleh diminum menurut syariat Islam. Adapun minuman yang halal pada garis besarnya dapat dibagi menjadi empat bagian, yaitu:

1. Semua jenis air atau cairan yang tidak membahayakan bagi



kehidupan manusia baik membahayakan dari segi jasmani, akal, jiwa maupun akidah.

2. Air atau cairan yang tidak memabukkan walaupun sebelumnya telah memabukkan seperti arak yang telah berubah menjadi cuka.
3. Air atau cairan itu bukan berupa benda najis atau benda suci yang terkena najis (*mutanajis*).
4. Air atau cairan yang suci itu didapatkan dengan cara-cara yang halal yang tidak bertentangan dengan ajaran Islam.

C. MANFAAT MENGONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN HALAL

Seseorang yang sudah terbiasa mengonsumsi makanan dan minuman yang halal, maka dirinya akan memperoleh manfaat, di antaranya adalah:

1. Terjaga kesehatannya sehingga dapat mempertahankan hidupnya sampai dengan batas yang ditetapkan Allah Swt.
2. Mendapat ridha Allah Swt. karena memilih jenis makanan dan minuman yang halal.
3. Memiliki akhlak yang mulia karena telah menaati perintah Allah Swt. sekaligus terhindar dari akhlak *madzmumah* (tercela)

D. MAKANAN YANG DIHARAMKAN ALLAH SWT.

Makanan yang diharamkan agama, yaitu makanan dan minuman yang diharamkan di dalam Al-Qur'an dan Hadis, bila tidak terdapat petunjuk yang melarang, berarti halal.

Haramnya makanan secara garis besar dapat dibagi dua macam:

1. Haram yang ditinjau dari zat dan sifat benda atau bahasa



lain disebut dengan haram *lidzatihi* seperti daging babi, darah, dan bangkai yang dapat dilihat pada tiga:

- Berupa hewani yaitu haramnya suatu makanan yang berasal dari hewan seperti daging babi, anjing, ulat, buaya, darah hewan itu, nanah dan sebagainya.
- Berupa nabati (tumbuhan), yaitu haramnya suatu makanan yang berasal dari tumbuhan seperti kecubung, ganja, serta daun beracun. Minuman buah aren, candu, morfin, air tape yang telah bertuak berasalkan ubi, anggur yang menjadi tuak dan jenis lainnya yang dimakan banyak kerugiannya.
- Benda yang berasal dari perut bumi, apabila dimakan orang tersebut, akan mati atau membahayakan dirinya, seperti timah, gas bumi. solar, bensin, minyak tanah, dan lainnya.

2. Haram *sababi*, ditinjau dari hasil usaha yang tidak dihalalkan olah agama atau disebut juga haram *lighairihi*. Haram *sababi* banyak macamnya, yaitu:

- Makanan haram yang diperoleh dari usaha dengan cara *dhalim*, seperti mencuri, korupsi, menipu, merampok.
- Makanan haram yang diperoleh dari hasil judi, undian harapan, taruhan, menang judi, dan sebagainya.
- asil haram karena menjual makanan dan minuman haram seperti daging babi, miras, kemudian dibelikan makanan dan minuman.
- Hasil haram karena telah membungakan dengan riba, yaitu menggandakan uang.
- Hasil memakan harta anak yatim dengan boros / tidak benar.

E. MINUMAN HARAM

Minuman yang haram adalah minuman yang tidak boleh diminum karena dilarang oleh syariat Islam. Adapun jenis minuman yang haram tersebut pada garis besarnya dapat dibagi



menjadi tiga macam, yaitu:

1. Semua minuman yang memabukkan atau apabila diminum menimbulkan mudharat dan merusak badan, akal, jiwa, moral dan akidah seperti arak, khamar, dan sejenisnya.

حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ دَاوُدَ وَمُحَمَّدُ بْنُ عِيسَى فِي آخِرِينَ قَالُوا حَدَّثَنَا حَمَّادُ بْنُ يَعْنَى ابْنُ زَيْدٍ عَنْ أَيُّوبَ عَنْ نَافِعٍ عَنْ ابْنِ عُمَرَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ وَكُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ وَمَنْ مَاتَ وَهُوَ يَشْرَبُ الْخَمْرَ يُدْمِنُهَا لَمْ يَشْرِبْهَا فِي الْآخِرَةِ

Setiap sesuatu yang memabukkan adalah khamar, dan setiap yang memabukkan adalah haram. Barangsiapa meninggal dalam keadaan minum khamar dan menyukainya maka ia tak akan meminumnya pada hari kiamat. (HR. Abudaud No. 3194)

2. Minuman dari benda najis atau benda yang terkena najis.
3. Minuman yang didapatkan dengan cara-cara yang tidak halal atau yang bertentangan dengan ajaran Islam.

Selain dari makanan dan minuman yang halal dan yang haram ada pula makanan dan minuman yang dimakruhkan, artinya sebaiknya tidak dimakan dan tidak diminum karena lebih banyak mengandung madharatnya daripada manfaatnya. Contoh, petai, jengkol, bawang. Sementara itu untuk rokok, terdapat kontroversi, ada yang menyatakan haram dan ada pula yang menghukuminya makruh. Kendati pun ulama belakangan juga cenderung mengharamkan rokok.

F. ADAB MAKAN DAN ETIKA MAKAN DAN MINUM

Pertama, makanan seorang muslim: baik dan halal

Dari Miqdam r.a. dari Nabi saw. Beliau bersabda: “Tidak ada makanan yang dimakan seseorang yang lebih baik daripada hasil usahanya sendiri. Dan sesungguhnya Nabi Dawud a.s. selalu makan dari hasil usahanya sendiri.” (HR. Bukhari dan Nasai)



Hadis di atas menerangkan bahwa sebaik-baik makanan yang dimakan seseorang adalah hasil usahanya sendiri, yaitu hasil kerja keras dengan jalan yang baik dan benar.

Kerja keras untuk memenuhi kebutuhan diri dan keluarga akan menjaga kehormatan dan mengangkat derajat seseorang, baik di hadapan Allah maupun sesama manusia. Rasulullah saw. kepada umatnya selalu menganjurkan untuk bekerja.

Kedua, membaca basmalah dan memulai dengan yang terdekat dan menutup dengan hamdalah

Dari Umar bin Abu Salamah r.a., ia berkata, “Saat masih kecil di pangkuan Rasulullah, tanganku bergerak ke sana ke mari di piring, kemudian Rasulullah saw. bersabda,

{ يَا غُلَامُ سَمِّ اللَّهَ وَكُلْ بِيَمِينِكَ وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ }

“Wahai anakku, sebutlah nama Allah, makanlah dengan tangan kananmu, dan makanlah makanan yang berada di dekatmu.” (HR. *Bukhari* no. 5376 dan *Muslim* 2022)

Hadis Rasulullah saw.:

“Barang siapa makan makanan, kemudian dia mengucapkan doa: *al-hamdu lillahi al-ladzi ath'amani hadza wa razaqtanihi min ghairi hazulin minni wala quwwatin* (segala puji bagi Allah yang telah memberikan makanan kepadaku, dan telah merezekikannya kepadaku, tanpa upaya dan kekuatan dariku), maka Allah akan mengampuni dosanya yang telah lalu.”

Ketiga, menggunakan tangan kanan

Dari Ibnu Umar r.a., Rasulullah saw. bersabda: “Jika salah seorang dari kalian makan, maka makanlah dengan menggunakan tangan kanan, dan jika ia minum, maka minumlah dengan menggunakan tangan kanan, karena sesungguhnya setan itu makan dan minum dengan menggunakan tangan kiri.”

Keempat, bernapas di luar bejana ketika hendak minum

Dari Anas r.a. berkata, “Rasulullah saw. bernapas tiga kali ke-



tika hendak minum dan bersabda: “Sesungguhnya yang demikian itu lebih segar, lebih steril dan lebih memuaskan.”

Kelima, cara memberi minum orang lain

Dari Anas bin Malik r.a., Rasulullah saw. diberi susu penuh, sedang di sebelah kanannya seorang Arab Badui dan di sebelah kirinya Abu Bakar. Beliau meminumnya kemudian memberikannya kepada Arab Badui seraya beliau bersabda, *“Dari kanan kemudian ke kanannya.”*

Keenam, Tidak Minum Sambil Berdiri

1. Dari Abu Said Al-Khudri r.a., Nabi saw. melarang minum sambil berdiri.
2. Dari Abu Hurairah r.a., Nabi saw. melihat seorang lelaki minum sambil berdiri, kemudian bersabda, *“Muntahkanlah”* Ia berkata, *“Kenapa?”* Beliau bersabda, *“Apakah kamu suka minum bersama seekor kucing?”* Ia menjawab, *“Tidak.”* Beliau bersabda, *“Sesungguhnya ikut minum bersama kamu sesuatu yang lebih buruk dari seekor kucing, yaitu setan.”*

Ketujuh, tidak makan dan minum dari tempat yang terbuat dari emas dan perak

Dari Hudzaifah r.a., ia berkata, *“Aku mendengar Nabi saw. bersabda, ‘Janganlah kamu memakai sutra dan kain diibaj ‘sutra yang lebih halus’; dan janganlah minum dengan menggunakan bejana yang terbuat dari emas atau perak. Janganlah makan dengan menggunakan piring dari emas atau perak, karena perabot itu untuk mereka (orang-orang kafir) di dunia, dan untuk kita di akhirat.”*

Kedelapan, tata cara makan

1. Dari Kaab bin Malik r.a., ia berkata, *Rasulullah saw. makan dengan menggunakan tiga jari, dan beliau menjilati tangannya sebelum membersihkannya.”*
2. Dari Anas r.a., jika Rasulullah saw. makan beliau menjilati ketiga jarinya. Anas berkata, *“Rasulullah bersabda, “Jika supaan kalian terjatuh, maka hendaklah diambil dan dibersihkan*



dari penyakit (kotoran), kemudian dimakan serta tidak meninggalkannya untuk setan.” Beliau memerintahkan untuk menghabiskan sisa makanan. Beliau bersabda, “Sesungguhnya kalian tidak tahu dari sisi makanan mana yang mengandung berkah.”

3. Dari Ibnu Umar r.a., ia berkata, “*Rasulullah saw. melarang (umatnya) menelan dua kurma sekaligus sebelum meminta izin kepada teman-temannya.*”
4. Dari Ibnu Umar r.a., Nabi saw. bersabda, “*Hendaklah setiap orang di antara kalian makan dengan menggunakan tangan kanannya, minum dengan menggunakan tangan kanan, mengambil dengan menggunakan tangan kanan, dan memberi dengan menggunakan tangan kanan, karena sesungguhnya setan makan dengan menggunakan tangan kiri, minum dengan menggunakan tangan kiri, memberi dengan menggunakan tangan kiri dan mengambil dengan menggunakan tangan kiri.*”

Kesembilan, ukuran makan yang baik

Dari Miqdam bin Ma’dikarib r.a., ia berkata, “*Aku mendengar Rasulullah saw. bersabda, ‘Tidaklah anak Adam memenuhi bejana lebih buruk dari memenuhi perutnya. Cukuplah bagi bani Adam makanan yang dapat menegakkan tulang rusuknya, kalau tidak boleh tidak (harus memenuhi perutnya) hendaklah 1/3 (perutnya) untuk makanan, 1/3 untuk minuman dan 1/3 lagi untuk napasnya.’*”

Kesepuluh, tidak mencaci makanan

Dari Abu Hurairah r.a., ia berkata, “*Rasulullah saw.*

مَا عَابَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَعَامًا قَطُّ إِنْ اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ وَإِنْ كَرِهَهُ تَرَكَهُ

“*Nabi Muhammad saw. tidak pernah mencela makanan sedikitpun. Jika beliau mau, beliau makan, dan jika tidak suka, beliau meninggalkannya.*” (HR. al-Bukhari: 5409, Muslim: 2064 dan Abu Dawud: 3763. Berkata asy-Syaikh al-Albaniy: Shahih).



Kesebelas, tidak makan secara berlebihan

Dari Ibnu Umar r.a., Nabi saw. bersabda, “Orang kafir makan dengan tujuh usus, sedangkan orang mukmin makan dengan satu usus.”

Keduabelas, keistimewaan makan dan membaginya

1. Dari Jabir bin Abdullah r.a., ia berkata, “Aku mendengar Rasulullah saw. bersabda, ‘(Jatah) makanan satu orang cukup untuk dua orang, makanan dua orang cukup untuk empat orang, dan makanan empat orang cukup untuk delapan orang.’”
2. Dari Abdullah bin Amr r.a., seorang lelaki bertanya kepada Nabi saw. tentang perbuatan yang paling baik dalam Islam. Beliau bersabda, “Memberi makanan, dan mengucapkan salam kepada orang yang engkau kenal dan orang yang tidak engkau kenal.”
3. Dari Abu Ayyub Al-Anshari r.a., ia berkata, “Jika Rasulullah saw. menerima makanan beliau memakan sebagian dan mengirimkan sisanya kepadaku.”

Ketigabelas, memuji hidangan

Dari Jabir bin Abdullah r.a., Nabi saw. bertanya kepada tuan rumah tentang lauk-pauk yang dihidangkan. Mereka berkata, “Kita tidak memiliki makanan kecuali *khal* (cuka, sejenis asinan).” Kemudian beliau minta agar dibawakan *khal*, dan memakannya seraya bersabda, “Sebaik-baik lauk-pauk adalah *khal* dan sebaik-baik lauk pauk adalah *khal*.”

Keempatbelas, tidak meniup minuman

Dari Abu Said Al-Khudri r.a., ia berkata, “Rasulullah saw. melarang minum dari lubang tempat air, dan melarang meniup minuman.”

Kelimabelas, pemberi air minum hendaknya meminum terakhir kali

Dari Abu Qatadah r.a. berkata, “Rasulullah berkhotbah ke-



pada kami dan di akhir khotbahnya beliau bersabda, *“Sesungguhnya orang yang memberi minum suatu kaum maka dialah yang minum terakhir kali.”*

Keenambelas, Berkumpul untuk Makan Bersama

Dari Wahsyi bin Harb, dari bapaknya, dari kakeknya, “Para sahabat Rasulullah berkata, ‘Ya Rasulullah, kami makan namun tidak merasa kenyang.’ Beliau bersabda, ‘*Mungkin kalian berpencar-pencar (ketika makan).*’ Mereka berkata, ‘Benar.’ Beliau bersabda, *“Berkumpullah ketika makan, dan sebutlah nama Allah atasnya, maka Dia akan memberikan makan kalian.”*

Ketujuhbelas, menghormati tamu dan melayaninya sendiri

1. Firman Allah Swt., *“Sudahkah sampai kepadamu (Muhammad) cerita tentang tamu Ibrahim (yaitu malaikat-malaikat) yang dimuliakan? (Ingatlah) ketika mereka masuk ke tempatnya lalu mengucapkan: “Salaamun”. Ibrahim menjawab: “Salaamun (kamu) adalah orang-orang yang tidak dikenal”. Maka dia pergi dengan diam-diam menemui keluarganya, kemudian dibawanya daging anak sapi gemuk. Lalu dihidangkannya kepada mereka. Ibrahim lalu berkata: “Silakan Anda makan”. (QS. adz-Dzariyat: 24-27)*
2. Dari Abu Syuraih Al-Ka’bi r.a., Rasulullah saw. bersabda, *“Siapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, maka hendaklah ia menghormati tamunya, masa pelayanannya sehari semalam, masa bertamunya tiga hari dan setelah itu adalah sedekah, tidak halal baginya (tamu) untuk menetap di tempatnya sampai membuat tuan rumah terganggu.”*

Kedelapanbelas, posisi duduk ketika makan

Dari Abu Juhaifah r.a. berkata, telah bersabda Rasulullah saw.:

لَا أَكُلُ مُتَكَبِّئًا

“Aku tidak makan dalam keadaan bersandar”. [HR. al-Bukhari: 5398,



5399, Abu Dawud: 3769, at-Turmudziy: 1830, Ibnu Majah: 3262 dan Ahmad: IV/ 308, 309. Berkata asy-Syaikh al-Albaniy: Shahih]

Kesembilan belas, tutup minuman dengan menyebut nama Allah saat tidur

Dari Jabir r.a., Rasulullah saw. bersabda, “Tutuplah pintumu, sebutlah nama Allah, matikan lampu dan sebutlah nama Allah, kencingkan (tutup) minumanmu dan sebutlah nama Allah, tutuplah bejanaamu dan sebutlah nama Allah, meski kamu menutupinya dengan sesuatu (yang bukan tutupnya).”

Dua puluh, makan bersama orang lain, berjamaah atau dengan pembantu

Dari Abu Hurairah r.a., Nabi saw. bersabda, “Jika pembantu salah seorang di antara kalian datang membawa makanan, jika kalian tidak memintanya duduk bersama maka hendaklah mengambilkan untuknya satu makanan atau dua makanan, sesuap atau dua suap. Karena dialah yang menangani panasnya makanan dan pengolahannya.

Sabda Rasulullah saw. yang lain menegaskan:

“Berjama’ahlah bila kamu makan, maka kamu akan diberkahi padanya.” (HR. Abu Daud)

Kedua puluh satu, berniat makan dan minum untuk ibadah

Hendaknya hanya berniat untuk makan dan minum untuk memperkuat tubuh dalam rangka beribadah kepada Allah Swt.. Supaya mendapatkan pahala dari apa yang diminum dan di makan. Anjuran niat ini sesuai dengan Hadis Nabi:

“Sesungguhnya amal-amal perbuatan itu tergantung pada niatnya, dan bagi setiap orang adalah apa yang ia niatkan.” (HR. Bukhari)

Kedua puluh dua, mencuci tangan

Apabila kedua tangannya terdapat (kotoran), hendaknya dia



mencucinya sebelum makan, atau dia merasa tidak yakin akan kebersihan kedua tangannya.

Kedua puluh tiga

Hendaknya duduk (dengan kaki kanan di atas kaki kiri) sebagaimana yang telah dilakukan Rasulullah saw., juga sebagaimana yang disabdakannya:

“aku tidak makan sambil bersandar. Sesungguhnya aku ini adalah seorang hamba yang makan seperti makannya seorang budak, dan aku pun duduk sebagaimana seorang budak duduk.” (HR. Bukhari)

Kedua puluh empat

Berhenti makan sebelum kenyang, sebagai mengikuti jejak Rasulullah saw. Sehingga tidak terjadi kekenyangan yang berlebihan.

Kedua puluh lima

Hendaknya menjilati tangan lalu membersihkannya

Kedua puluh enam

Memungut makanan yang jatuh pada waktu makan karena hal demikian itu termasuk mensyukuri nikmat.



BAB 3

HADIS KEBERSIHAN

A. PENGERTIAN KEBERSIHAN

Kebersihan adalah upaya manusia untuk memelihara diri dan lingkungannya dari segala yang kotor dan keji dalam rangka mewujudkan dan melestarikan kehidupan yang sehat dan nyaman. Kebersihan merupakan syarat bagi terwujudnya kesehatan, dan sehat adalah salah satu faktor yang dapat memberikan kebahagiaan. Sebaliknya, kotor tidak hanya merusak keindahan tetapi juga dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit, dan sakit merupakan salah satu faktor yang mengakibatkan penderitaan.

عن أبي مالك الأشعري قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم الطهور شطر الإيمان والحمد لله تملأ الميزان وسبحان الله والحمد لله تملأ أو تملأ ما بين السموات والأرض والصلاة والصدقة برهان والصبر ضياء القرآن حجة لك (رواه مسلم)

“Diriwayatkan dari Malik Al Asy’ari dia berkata, Rasulullah saw. bersabda: Kebersihan adalah sebagian dari iman dan bacaan *hamdallah* dapat memenuhi mizan (timbangan), dan bacaan *subhanallahi wal-hamdulillah* memenuhi kolong langit dan bumi, dan shalat adalah cahaya dan sedekah adalah pelita, dan sabar adalah sinar, dan Al-Qur’an adalah pedoman bagimu.” (HR. Muslim)”

Kebersihan itu bersumber dari iman dan merupakan bagian dari iman. Dengan demikian kebersihan dalam Islam mempunyai aspek ibadah dan aspek moral, dan karena itu sering juga di pakai kata “bersuci” sebagai padan kata “membersihkan atau melakukan kebersihan”. Sebagaimana dalam Hadis HR. Tirmizi yang bunyinya:

عَنِ سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَّاصٍ عَنْ أَبِيهِ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ وَنَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ وَكَرِيمٌ يُحِبُّ الْكَرَّمَ وَجُودٌ يُحِبُّ الْجُودَ فَتَنْظِفُوا أُنْفُسَكُمْ (رواه الترمذي)

“Diriwayatkan dari Sa’ad bin Abi Waqas dari ayahnya, dari Rasulullah saw.: Sesungguhnya Allah Swt. itu suci yang menyukai hal-hal yang suci, Dia Maha Bersih yang menyukai kebersihan, Dia Mahamulia yang menyukai kemuliaan, Dia Maha Indah yang menyukai keindahan, karena itu bersihkanlah tempat-tempatmu.” (HR. Tirmizi)

Ajaran kebersihan tidak hanya merupakan slogan atau teori belakang tetapi harus dijadikan pola hidup praktis, yang mendi-dik manusia hidup bersih sepanjang masa, bahan dikembangkan dalam hukum Islam. Selain dari itu orang Muslim dicegah dari minuman yang akan mengancam keselamatan/kesehatan dirinya.

B. CAKUPAN KEBERSIHAN

Di dalam kitab fikih, masalah yang berkaitan dengan kebersihan disebut “*Thaharah*”. *ath-Thaharah* secara etimologi berarti “kebersihan”. kebersihan menurut syara’ mencakup kebersihan badan, pakaian dan tempat. Kata *ath-Thaharah* disebutkan dalam Al-Qur’an sebanyak lebih dari tiga puluh kali. Makna “*Thaharah*” mencakup aspek bersih lahir dan batin. Bersih lahir artinya terhindar dari segala kotoran, hadas dan najis. Sedangkan bersih batin artinya terhindar dari sifat tercela.

Dalam agama Islam, ajaran tentang kebersihan menyangkut berbagai hal, antara lain:



1. Kebersihan Batin

Bersih batin yaitu hatinya bersih, bebas dari rasa dengki, iri, benci, dendam, sikap bermusuhan, menyakiti orang lain, dan menindas orang lain.

2. Kebersihan Badan

Kebersihan badan dan jasmani merupakan hal yang tidak terpisahkan dengan kebersihan rohani, karena setiap ibadah harus dilakukan dalam keadaan bersih badan.

Sebagaimana secara khusus, Rasulullah saw. memberikan perhatian mengenai kebersihan dalam lima perkara sebagaimana sabdanya:

حَمْسٌ مِّنَ الْفِطْرَةِ لَا إِلَافَ سِخْوَادًا لِّخْتَانِ نَقْضِ الشَّارِبِ يَتَّقِي إِلَّا بَطْنُ قُلَيْمٍ مَّا لَاطِفَار

“Lima perkara berupa fitrah, yaitu: memotong bulu kemaluan, berkhitan, memotong kumis, mencabut bulu ketiak dan memotong kuku.”
(HR. Jama’ah)

Dari Hadis di atas dapat dipahami bahwa setidaknya ada lima perintah Rasul terkait kebersihan yaitu:

a) Berkhitan

Khitan yaitu memotong. Sebagian ahli bahasa mengkhususkan lafaz khitan untuk laki-laki, sedangkan untuk perempuan disebut dengan *khifadh*. Adapun dalam istilah syariat, dimaksudkan dengan memotong kulit yang menutupi kepala zakar bagi laki-laki, atau memotong daging yang menonjol di atas vagina, disebut juga dengan klitoris bagi wanita.

b) Memotong bulu kelamin

Memotong bulu kemaluan dapat membersihkan kotoran dan bibit penyakit yang ada di sekitar kemaluan.

c) Menggunting (memotong) kumis

Memotong kumis bertujuan agar tidak ada kotoran di bawah lubang hidung yang mungkin terhisap pada waktu bernapas yang dapat mengakibatkan timbulnya penyakit.



d) Memotong kuku

Memotong kuku adalah amalan sunah. Memotong kuku adalah bentuk untuk menghilangkan segala kotoran yang melekat di celah kuku, apalagi jika kuku dibiarkan panjang.

e) Mencabut bulu ketiak

Sesungguhnya Rabb kita Allah Swt. tidaklah mensyariatkan kecuali ada hikmah dan hikmah ini (mencabut bulu ketiak) sebagaimana pemahaman para ulama adalah mencabutnya bermanfaat sesuai keadaan di ketiak karena menjadikan ketiak lembut, terjaga, mencabut akar rambut dari asalnya dan mencegah dari bau yang tidak enak.

Dalam kebersihan mulut dan gigi, Rasul juga menjelaskan sebagaimana Hadis yang berbunyi:

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال لولا أن اشتق على أمتي أو على الناس لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة (رواه البخاري)

“Diriwayatkan abu Hurairah r.a. dia berkata: Rasulullah saw. bersabda: Jika aku tidak menjadikan berat umatku, maka aku perintahkan bersiwak (menggosok gigi) setiap hendak shalat.” (HR. Bukhari)

Rasulullah saw. sebenarnya ingin mewajibkan umat Islam untuk selalu menggosok gigi setiap hendak shalat, karena memang menjaga kebersihan gigi merupakan hal yang sangat penting. Namun beliau khawatir jangan-jangan hal ini akan membebankan umat Islam.

3. Kebersihan Tempat

Ajaran kebersihan juga menyangkut kebersihan tempat melaksanakan ibadah atau sarana peribadatan. Masjid sebagai tempat suci, di mana kaum Muslimin melakukan ibadah harus dipelihara kesucian dan kebersihannya karena ibadah shalat tidak sah jika dikerjakan di tempat yang tidak bersih atau kotor.

4. Kebersihan Pakaian

Kebersihan pakaian sangat penting, karena pakaian melekat



pada badan yang berfungsi menutup aurat, melindungi badan dari kotoran dan penyakit serta memperindah badan, maka ajaran Islam menyatukan antara kebersihan badan dan kebersihan pakaian.

5. Kebersihan Makanan

Ajaran Islam tentang kebersihan makanan menyangkut aspek kebersihan dari segi kesehatan dan kebersihan dalam arti makanan yang halal. Makanan yang halal adalah makanan yang dibolehkan oleh agama, sedangkan makanan yang baik adalah makanan yang memenuhi syarat-syarat kesehatan, termasuk makanan bersih, bergizi dan berprotein. Dan janganlah makan makanan yang berlebihan karena itu membuat badan tidak sehat sebagaimana dalam Hadis yang berbunyi:

مَامَلَأَ آدَمِيٌّ عَاشِرَ امْنَبْطِنِهِ بِحَسْبَابِنَا دَمَلَقِيْمَاتِيْقَمَنْصَلِبِهِ فَاِنْ كَانَ لَا بَدْفَاعَ لَا فِثْلًا لَطْعَامِهِوَثَلْثَ لَشْرَابِهِوَثَلْثَ لِنَفْسِهِ (رواهالإمامأحمدوالترمذيوغيرهما)

“Tidaklah seorang anak Adam (manusia) mengisi bejana (kantong) yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah baginya beberapa suap yang bisa menegakkan tulang sulbinya. Jikalau memang harus berbuat, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk napasnya.” (HR. Imam Ahmad, at-Tirmidzi)

6. Kebersihan Lingkungan

Ajaran Islam memandang penting kebersihan lingkungan hidup, menghindari pencemaran dari limbah atau sampah. Sebagaimana dalam Hadis yang berbunyi:

إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ كَرِيمٌ يُحِبُّ الْكَرَمَ جَوَادٌ يُحِبُّ الْجُودَ فَتَنْظُّوْا أَفْنِيَّتَكُمْ رواه (التبرمدي: 3272)

“Sesungguhnya Allah Swt. itu baik, Dia menyukai kebaikan. Allah itu bersih, Dia menyukai kebersihan. Allah itu mulia, Dia menyukai kemuliaan. Allah itu dermawan ia menyukai kedermawanan maka bersihkanlah olehmu tempat-tempatmu.” (HR. at-Tirmidzi: 2723)



7. Kebersihan dalam Rumah Tangga

Ajaran Islam tentang kebersihan juga menyangkut kebersihan rumah tangga, baik mengenai tempat tinggal maupun hubungan antara anggota keluarga khususnya suami istri.

8. Kebersihan Harta

Ajaran Islam tentang kebersihan juga meliputi tentang kebersihan harta, karena dalam harta itu terdapat hak Allah Swt.. dan orang lain. Cara membersihkan harta adalah dengan membayar zakat harta, zakat fitrah, infak, dan sedekah.

Agama Islam menghendaki dari umatnya kebersihan yang menyeluruh. Dengan kebersihan yang menyeluruh itu diharapkan akan terwujud kehidupan manusia, individu dan masyarakat yang selamat, sehat, bahagia dan sejahtera lahir dan batin.

C. TUJUAN HIDUP BERSIH DAN SEHAT

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Tujuan PHBS adalah sebagai berikut:

- a. Agar setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit.
- b. Agar anak tumbuh sehat dan cerdas.
- c. Agar anggota keluarga giat bekerja.
- d. Agar pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhigizi keluarga.
- e. Agar pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.

Lokasi PHBS bisa di rumah tangga, sekolah, tempat kerja (kantor), tempat umum, dan di fasilitas pelayanan kesehatan (rumah sakit). Bagaimana upaya penerapan indikator PHBS di



tingkat rumah tangga, di sekolah, di tempat kerja, di tempat umum dan tempat lainnya, tentu sangat tergantung lagi dengan kesadaran dan peran serta aktif masyarakat di lingkungan tempat tinggalnya masing-masing. Sebab upaya mewujudkan lingkungan yang sehat akan menunjang pola perilaku kehidupan rakyat yang sehat secara berkelanjutan.

Sebagaimana dalam HR. Tarmudzi menjelaskan bahwa:

إِنَّ لِلَّهِ تَعَالَى طَيْبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ كَرِيمٌ يُحِبُّ الْكَرَمَ جَوَادٌ يُحِبُّ الْجُودَ فَتَنَظَّفُوا أَفْنِيَتَكُمْ • ﴿رواه الترمذی﴾

“Sesungguhnya Allah itu baik, mencintai kebaikan, bahwasanya Allah itu bersih, menyukai kebersihan, Dia Mahamulia yang menyukai kemuliaan, Dia Mahaindah menyukai keindahan, karena itu bersihkan tempat-tempatmu”. (HR. Turmudzi)

D. LINGKUNGAN BERSIH DAN SEHAT

Lingkungan yang sehat cocok untuk dijadikan arena bermain anak atau tempat tinggal anak. Jika lingkungan rumah tidak sehat, hal itu bisa memengaruhi kesehatan anak dan berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Diperlukan usaha dan upaya agar bisa menciptakan lingkungan yang sehat.

Berikut ini adalah ciri-ciri lingkungan sehat untuk kesehatan dan tumbuh kembang:

- a. Udara. Hal pertama yang bisa dilihat dari ciri lingkungan sehat adalah dari segi kualitas udara. Lingkungan yang sehat bisa terasa dari udaranya. Jika lingkungan memiliki udara bersih, segar dan menyejukkan hal itu menunjukkan bahwa lingkungan yang ada di sekitar tersebut sehat. Udara yang bersih tidak pernah menghambat saluran pernapasan, namun sebaliknya udara yang bersih, segar dan sejuk bisa melegakan pernapasan.
- b. Pembuangan sampah. Lingkungan yang sehat juga terlihat dari adanya tempat pembuangan sampah, pembuang-



an sampah itu akan menampung sampah organik maupun sampah anorganik yang ada di masyarakat sekitar. Dengan adanya tempat pembuangan sampah lingkungan akan bersih, jika lingkungan bersih bisa menghindarkan dari berbagai macam penyakit dan pencemaran tanah. Sebagaimana dijelaskan dalam Hadis:

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ بَيْنَمَا رَجُلٌ يَمْشِي بِطَرِيقٍ وَجَدَ عُصْنًا شَوْكٍ فَأَخَذَهُ فَشَكَرَ لِلَّهِ فَعَفَرَلَهُ .

“Bahwasanya Rasulullah bersabda, Ketika seorang laki-laki sedang berjalan di jalan, ia menemukan dahan berduri, maka ia mengambilnya (karena menggagunya). Lalu Allah Swt. berterima kasih kepadanya dan mengampuni dosanya.” (HR. Bukhari)

- c. Adanya pengelompokan sampah- salah satu ciri lingkungan sehat adalah adanya pengelompokan sampah berdasarkan sifatnya. Lingkungan yang bersih dimulai dari lingkungan rumah. Oleh sebab itu, untuk menciptakan lingkungan yang bersih adalah dengan memilah-milah sampah berdasarkan sifatnya yaitu dapat diuraikan atau tidak dapat diuraikan. Sampah dedaunan, sampah kertas, sampah bekas sayuran bisa dimasukkan ke dalam tempat pembuangan sampah yang sesuai dengan jenis sampahnya.
- d. Saluran air. Ciri lingkungan yang sehat lainnya adalah adanya saluran air di lingkungan tersebut sehingga orang yang tinggal di lingkungan tersebut bisa menjaga kesehatan dengan menggunakan saluran air tersebut.
- e. Banyaknya tumbuhan hijau. Salah satu ciri lingkungan yang sehat adalah banyaknya tumbuhan hijau di lingkungan tersebut. Lingkungan yang bersih adalah lingkungan yang tidak gersang sehingga pemandangan akan tampak hijau di lingkungan tersebut. Penanaman pohon bisa dilakukan di setiap rumah sehingga setiap rumah memiliki tumbuhan hijau yang terpelihara dan tertata rapi. Tumbuhan hijau itu juga menciptakan udara yang bersih. Seperti yang kita keta-



hui sebelumnya bahwa udara yang bersih merupakan salah satu ciri dari lingkungan yang bersih dan juga sehat.

- f. Pengelolaan limbah yang baik. Lingkungan yang bersih juga ditandai dengan ciri-ciri berupa adanya pengelolaan limbah yang baik di setiap rumah. Setiap rumah akan menghasilkan limbah domestik atau limbah rumah tangga yang bisa mencemari lingkungan. Oleh sebab itu diperlukan saluran limbah dan pengelolaan limbah yang baik di setiap rumah untuk bisa menciptakan lingkungan yang sehat dan bersih.

SAMPLE



SAMPLE

BAB 4

HADIS KESEHATAN LINGKUNGAN

A. PENGERTIAN KESEHATAN LINGKUNGAN

Adapun yang dimaksud dengan lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar tempat hidup atau tempat tinggal kita. Ilmu yang khusus mempelajari tentang tempat tinggal ini disebut ekologi.

Sanitasi lingkungan merupakan unsur mendasar dalam menjaga kesehatan. Adapun yang dimaksud sanitasi lingkungan adalah menciptakan lingkungannya yang sehat yang bebas dari penyakit. Hal demikian hanya akan dapat dicapai dengan kebersihan yang sempurna. Sedang yang dimaksud “bersih” adalah kebersihan jasmani, pakaian, dan kebiasaan seseorang, kebersihan jalan, rumah, saluran air serta kebersihan makanan dan minuman.

تَنْظِفُوا بِكُلِّ مَا اسْتَطَعْتُمْ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى بَنَى الْإِسْلَامَ عَلَى النِّظَافَةِ وَلَنْ يَدْخُلَ الْجَنَّةَ إِلَّا كُلُّ نَظِيفٍ

“Bersihkanlah segala sesuatu semampu kamu. Sesungguhnya Allah Swt. membangun Islam ini atas dasar kebersihan dan tidak akan ma-

suk surga kecuali setiap yang bersih.” (HR. Ath-Thabrani)

Islam merupakan ajaran yang memiliki norma ilmiah pertama yang memperkenalkan dan memerintahkan prinsip steril yang diidentikkan dengan bersuci (*thaharah*) dan yang dimaksud dengan istilah bersuci (*thaharah*) adalah membersihkan atau membebaskan sesuatu bakteri atau benda yang mengandung bakteri, sedang sesuatu yang kotor, atau mengandung jamur diidentikkan dengan “jamur”.

إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ، نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ، كَرِيمٌ يُحِبُّ الْكَرَمَ، جَوَادٌ يُحِبُّ الْجُودَ، فَتَنَظَّفُوا أَفَيَّيْتَكُمْ

“Sesungguhnya Allah itu baik dan mencintai kebaikan, bersih (suci) dan mencintai kebersihan, mulia dan mencintai kemuliaan, bagus dan mencintai kebagusan, bersihkanlah rumahmu” (HR..Tirmidzi dari Saad)

Bersih secara konkret adalah kebersihan dari kotoran atau sesuatu yang dinilai kotor. Kotoran yang melekat pada badan, pakaian, tempat tinggal, dan lainnya. Umpamanya badan terkena tanah atau kotoran tertentu, maka dinilai kotor secara jasmaniah, tidak selamanya tidak suci. Jadi, ada perbedaan antara bersih dan suci. Mungkin ada orang yang tampak bersih, tetapi belum tentu suci. Namun, yang kotor dapat mengakibatkan gangguan kesehatan.

B. MENJAGA LINGKUNGAN

Lingkungan hidup yang telah tersedia ini diciptakan untuk kepentingan hidup manusia. Selaku salah satu komponen biotik dalam lingkungannya, manusia mempunyai kelebihan dari makhluk lain, akal dan budi. Dengan inilah manusia mempunyai kedudukan istimewa dalam lingkungannya. Dengan akal dan pikirannya, manusia banyak bertindak sehingga kebutuhan manusia lebih diutamakan dari kepentingan yang lain. Setiap lingkungan hidup diatur dan dimanfaatkan sesuai dengan kebu-



tuhannya. Berikut adalah hal-hal yang dapat dilakukan untuk menjaga lingkungan:

1. Kebersihan Diri

Menjaga lingkungan dapat kita lakukan dimulai dengan kebersihan diri, seperti badan, gigi, kuku, dan rambut.

Rasulullah saw. bersabda: “Potonglah kukumu, sesungguhnya setan duduk (bersembunyi) di bawah kukumu yang panjang.”

2. Kebersihan Lingkungan

Jalan, rumah, tata kota, saluran irigasi, sumur serta tebing-tebingnya. Umat Islam sangat berhati-hati dalam menjaga lingkungan terdekat mereka agar tetap bersih. Satu contoh tentang itu disebutkan dalam surah *al-Hajj*. Allah memerintahkan Nabi Ibrahim a.s. untuk memelihara Ka’bah agar tetap bersih untuk orang-orang beriman yang berdoa di sekitar tempat itu.

إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ كَرِيمٌ يُحِبُّ الْكَرَمَ جَوَادٌ يُحِبُّ الْجُودَ فَتَنَظَّفُوا أَفْنَيْتَكُمْ (رواه الترمذی: 3272)

“Sesungguhnya Allah Swt. itu baik, Dia menyukai kebaikan. Allah itu bersih, Dia menyukai kebersihan. Allah itu mulia, Dia menyukai kemuliaan. Allah itu dermawan ia menyukai kedermawanan maka bersihkanlah olehmu tempat-tempatmu.” (HR. at-Tirmizi: 2723)

Kebersihan lingkungan tempat suci yang sejenis (mushala, masjid, majelis taklim, harus dipelihara, terutama sekali bagi orang-orang beriman lainnya yang menunaikan ibadah untuk mendapatkan ridha Allah.

3. Bercocok Tanam

Dalam hal ini pemerintah berhak memerintahkan rakyat untuk menanam pohon. Al-Qurthubi berkata dalam tafsirnya,



“Bercocok tanam termasuk fardhu kifâyah. Imam (penguasa) berkewajiban mendesak rakyatnya untuk bercocok tanam dan yang semakna dengan itu, seperti menanam pohon.” Bahkan untuk memotivasi umat beliau agar gemar menanam pohon beliau bersabda:

مَا مِنْ مُسْلِمٍ غَرَسَ غَرْسًا فَأَكَلَ مِنْهُ إِنْسَانٌ أَوْ دَابَّةٌ إِلَّا كَانَ لَهُ بِهِ صَدَقَةٌ

“Muslim mana saja yang menanam sebuah pohon lalu ada orang atau hewan yang memakan dari pohon tersebut, niscaya akan dituliskan baginya sebagai pahala sedekah.”

Bahkan pohon itu akan menjadi aset pahala baginya sesudah mati yang akan terus mengalirkan pahala baginya. Rasulullah saw. bersabda:

سَبْعٌ يَجْرِي لِلْعَبْدِ أَجْرُهُنَّ وَهُوَ فِي قَبْرِهِ بَعْدَ مَوْتِهِ: مَنْ عَلَّمَ عِلْمًا أَوْ أَجَرَى نَهْرًا أَوْ حَفَرَ بَيْتًا أَوْ غَرَسَ نَخْلًا أَوْ بَنَى مَسْجِدًا أَوْ وَرَثَ مَصْحَفًا أَوْ تَرَكَ وَلَدًا يَسْتَغْفِرُ لَهُ بَعْدَ مَوْتِهِ

“Tujuh perkara yang pahalanya akan terus mengalir bagi seorang hamba sesudah ia mati dan berada dalam kuburnya. (Tujuh itu adalah) orang yang mengajarkan ilmu, mengalirkan air, menggali sumur, menanam pohon kurma, membangun masjid, mewariskan mushaf atau meninggalkan anak yang memohonkan ampunan untuknya sesudah ia mati.”

C. MENGHINDARI HAL-HAL YANG MERUSAK LINGKUNGAN

Bumi sebagai tempat tinggal makhluk hidup memiliki peran yang sangat penting untuk kelangsungan hidup, kerusakan yang terjadi khususnya di bumi merupakan akibat gejala-gejala alam yang terjadi dan juga hasil dari ulah manusia itu sendiri. Banyak cara yang dapat kita lakukan untuk menghindari hal-hal yang merusak lingkungan, dapat kita mulai dengan lingkungan disekitar kita, yaitu sebagai berikut:

1. Rutin dalam membersihkan halaman atau pekarangan rumah



“Diriwayatkan dari Sa’ad bin Abi Waqas dari bapaknya, dari Rasulullah saw.: Sesungguhnya Allah Swt. itu suci yang menyukai hal-hal yang suci, Dia Maha Bersih yang menyukai kebersihan, Dia Mahamulia yang menyukai kemuliaan, Dia Maha Indah yang menyukai keindahan, karena itu bersihkanlah tempat-tempatmu.” (HR. Tirmizi)

2. Tidak membuang sampah di sekitar halaman rumah

نَظَّفُوا أَفْيَئَتَكُمْ وَلَا تَشَبَّهُوا بِالْيَهُودِي الَّتِي تَجْمَعُ الْأَكْبَاءُ فِي دُورِهَا (زوه الحاكم)

“Bersihkanlah halaman rumahmu dan janganlah menyerupai kaum Yahudi yang suka mengumpulkan sampah di lingkungan rumah mereka.” (HR. al-Hakim)

Pada masa itu orang-orang Yahudi gemar melemparkan sampah ke jalanan atau halaman rumah mereka, padahal Rasul merasa sakit dengan bau yang tidak sedap dari cara hidup dan jalan mereka.

3. Rajin membersihkan lingkungan jalan di sekitar Rasulullah saw. Bersabda: *“Barangsiapa menyingkirkan suatu kotoran dari jalan maka baginya sedekah.”* Adapun pengertian kotoran di sini adalah sesuatu yang membahayakan, atau yang mengotori jalan atau najis dan menjadikan jalan becek.
4. Tidak buang air di jalan umum
Rasulullah saw. bersabda: *“Jauhilah olehmu akan tiga hal terkutuk, yaitu: buang air beaar pada saluran air, ditengah jalan dan ditempat berteduh.”* Adapun yang dimaksud dengan tempat berteduh pada masa sekarang adalah tembok rumah, trotoar dan di bawah pohon.
5. Dilarang meludah di lantai masjid
Bagi siapa yang melakukannya akan mengurangi kebaikan dan pahalanya, karena ludah itu penuh dengan bakteri yang menularkan penyakit, seperti bakteri penyakit paru-paru (TBC) yang sangat mudah terbawa angin dan berpindah atau menular pada orang yang sehat.



Dari Anas r.a., Rasulullah bersabda:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "الْبُرَائِي فِي الْمَسْجِدِ خَطِيئَةٌ، وَكَفَّارَتُهَا دَفْنُهَا"

Dari Anas bin Malik, ia berkata: Telah bersabda Rasulullah saw. "Meludah di masjid adalah kesalahan, dan kaffaratnya adalah menimbunnya." [Diriwayatkan oleh Al-Bukhaariy no. 415, Muslim no. 552, Abu Daawud no. 475, At-Tirmidziy no. 572, dan yang lainnya]

D. AKHLAK TERHADAP LINGKUNGAN

Akhlak kepada lingkungan adalah perilaku atau perbuatan kita terhadap lingkungan, akhlak terhadap lingkungan yaitu manusia tidak diperbolehkan memanfaatkan sumber daya alam dengan jalan mengeksploitasi secara besar-besaran, sehingga timbul ketidakseimbangan alam dan kerusakan alam.

Lingkungan harus diperlakukan dengan baik dengan selalu menjaga, merawat dan melestarikannya karena secara etika hal ini merupakan hak dan kewajiban suatu masyarakat serta merupakan nilai yang mutlak adanya. Dengan kata lain bahwa berakhlak yang baik terhadap lingkungan merupakan salah satu manifestasi dari etika itu sendiri. Ada beberapa hal yang dapat kita lakukan untuk mewujudkan akhlak terhadap lingkungan:

1. Memelihara dan Melindungi Hewan

Salah satu Hadis yang menganjurkan berbuat baik dengan memelihara dan melindungi binatang dengan cara memberikan makanannya, sebagaimana sabda Rasulullah saw.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ... وَعَلَى الَّذِي يَرْكَبُ وَيَشْرَبُ النَّفَقَةَ

Dari Abu Hurairah, berkata: Rasulullah saw. bersabda: "Orang yang menunggangi dan meminum (susunya) wajib memberinya makanan." (HR. Bukhari)



2. Penanaman Pohon dan Penghijauan

Salah satu konsep pelestarian lingkungan dalam Islam adalah perhatian akan penghijauan dengan cara menanam dan bertani. Nabi Muhammad saw. menggolongkan orang-orang yang menanam pohon sebagai sedekah. Hal ini diungkapkan secara tegas dalam dalam Hadis Rasulullah saw., yang berbunyi:

... قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَغْرِسُ غَرْسًا أَوْ يَزْرَعُ زَرْعًا فَيَأْكُلُ مِنْهُ طَيْرٌ أَوْ
إِنْسَانٌ أَوْ بَهِيمَةٌ إِلَّا كَانَ لَهُ بِهِ صَدَقَةٌ

“... Rasulullah saw. bersabda: tidaklah seorang Muslim menanam tanaman, kemudian tanaman itu dimakan oleh burung, manusia, ataupun hewan, kecuali baginya dengan tanaman itu adalah sadaqah.” (HR. al-Bukhari dan Muslim dari Anas).

3. Menghidupkan Lahan Mati

Lahan mati berarti tanah yang tidak bertuan, tidak berair, tidak di isi bangunan dan tidak dimanfaatkan. Allah Swt., telah menjelaskan dalam QS. *Yasin* (36):

وَأَيُّهُمْ لَهُمُ الْأَرْضُ الْمَيِّتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ

Dan suatu tanah (kekuasaan Allah yang besar) bagi mereka adalah bumi yang mati, Kami hidupkan bumi itu dan Kami keluarkan daripadanya biji-bijian, maka dari padanya mereka makan.

Begitupula Rasulullah saw. bersabda:

مَنْ قَطَعَ سِدْرَةً صَوَّبَ اللَّهُ رَأْسَهُ فِي النَّارِ

Barang siapa yang menebang pepohonan, maka Allah akan mencelupkannya ke dalam neraka.

4. Mensterilkan Kebersihan Udara

Salah satu kebutuhan pokok manusia adalah udara, dalam hal ini udara yang mengandung oksigen yang diperlukan ma-



nusia untuk pernapasan. Tanpa oksigen, manusia tidak dapat hidup.

Sebagai manusia terkadang muncul ketika datang angin topan yang sangat kencang dengan membawa debu dan hawa panas, yang akan membuat sebagian manusia sakit, mereka lupa bahwa itu semua terjadi atas kehendak Allah dan berjalan sesuai dengan hukum alam yang tidak dapat diubah. Sebab itulah Nabi saw., melarang pencelaan terhadap angin, beliau bersabda:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لَا تَسُبُّوا الرِّيحَ فَإِنَّهَا تَجِيءُ بِالرَّحْمَةِ وَالْعَذَابِ وَلَكِنْ سَلُّوا اللَّهَ >
مِنْ خَيْرِهَا وَتَعَوَّدُوا مِنْ شَرِّهَا

“Rasulullah saw. bersabda: Janganlah kalian mencela angin, karena sesungguhnya ia berasal dari ruh Allah Swt. yang datang membawa rahmat dan azab, akan tetapi mohonlah kepada Allah dari kebaikan angin tersebut dan berlindunglah kepada Allah dari kejahatannya.”
(HR. Ahmad dari Abu Hurairah)

Sungguh, nikmat udara merupakan suatu nikmat yang sangat besar. Dengan demikian, manusia dituntut untuk memanfaatkannya sesuai dengan karunia yang telah dianugerahkan Allah kepada mereka, dengan melestarikannya bukan dengan mencemarinya dan merusaknya, yang akan membawa mudharat bagi dirinya dan makhluk ciptaan Allah Swt., lainnya.

5. Kebersihan Air

a. Larangan Mencemari Air

Bentuk-bentuk pencemaran air yang dimaksud oleh ajaran Islam di sini seperti buang air kecil, buang air besar dan sebab-sebab lainnya yang dapat mengotori sumber air. Rasulullah saw. bersabda:

... اتَّقُوا الْمَلَاعِينَ الثَّلَاثَةَ الْبَرَّازَ فِي الْمَوَارِدِ وَقَارِعَةَ الطَّرِيقِ وَالظَّلَّ

Jauhilah tiga macam perbuatan yang dilaknat ; buang air besar di sumber air, di tengah jalan, dan di bawah pohon yang teduh. (HR. Abu Daud)



b. Penggunaan Air Secara Berlebihan

Ada bahaya lain yang berkaitan dengan sumber kekayaan air, yaitu penggunaan air secara berlebihan. Air dianggap sebagai sesuatu yang murah dan tidak berharga. Karena hanya manusia-manusia yang berpikir yang mengetahui betapa berharga kegunaan dan nilai air.

... أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَرَّ بِسَعْدٍ وَهُوَ يَتَوَضَّأُ فَقَالَ مَا هَذَا السَّرَفُ يَا سَعْدُ قَالَ أَفِي الْوُضُوءِ سَرَفٌ قَالَ نَعَمْ وَإِنْ كُنْتَ عَلَى نَهْرٍ جَارٍ

... Nabi saw., pernah bepergian bersama Sa'ad bin Abi Waqqas. Ketika Sa'ad berwudhu, Nabi berkata: "Jangan menggunakan air berlebihan". Sa'ad bertanya: "Apakah menggunakan air juga bisa berlebihan?" Nabi menjawab: "Ya, sekalipun kamu melakukannya di sungai yang mengalir."

c. Menghindari Kerusakan dan Menjaga Keseimbangan Alam

Salah satu tuntunan terpenting Islam dalam hubungannya dengan lingkungan, ialah bagaimana menjaga keseimbangan alam/lingkungan dan habitat yang ada tanpa merusaknya. Karena tidak diragukan lagi bahwa Allah menciptakan segala sesuatu di alam ini dengan perhitungan tertentu.

E. HADIS-HADIS TENTANG KESEHATAN LINGKUNGAN

Islam sangat menekankan kebersihan lingkungan baik masjid, jalan, tempat umum dan sebagainya, buktinya: banyak sekali dalil yang menyebutkan tentang pujian dan anjuran menghilangkan gangguan dari jalan. Rasulullah bersabda *"tatkala ada seorang yang jalan-jalan disuatu jalan, tiba-tiba ia menjumpai tangkai berduri di jalan, lalu ia menyingkirkannya, maka Allah bersyukur"*



kur kepadanya dan mengampuni dosanya.

Hadis ini menunjukkan tentang anjuran membersihkan lingkungan dari kotoran maka tidak selayaknya dari seorang mukmin untuk meremehkannya. Inilah yang dipraktikkan Nabi kita Rasulullah, para sahabat Rasulullah, dan para ulama salaf.

Al-Munawi berkata, *“Adalah Nabi dan para pembesar sahabatnya sangat menekankan sekali untuk kebersihan lahir dan batin. Di ceritakan bahwa ‘Umar apabila datang kerumah, beliau berkeliling ke kampung-kampung seraya mengatakan, “bersihkan halaman kalian!”*

1. Bersuci adalah sebagian dari iman

“Bersuci (thaharah) itu setengah daripada iman.” (HR. Ahmad, Muslim, dan Tirmidzi).

2. Menjaga kebersihan lingkungan

Dari Abu Hurairah, ia berkata bahwa Rasulullah saw. bersabda:

اَتَّقُوا اللَّعَاتِينَ «. قَالُوا وَمَا اللَّعَاتَانِ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ « الَّذِي يَتَخَلَّى فِي طَرِيقِ النَّاسِ أَوْ فِي ظِلِّهِمْ

“Waspadalah dengan dua orang yang terkena laknat.” Mereka berkata, “Siapakah yang kena laknat tersebut?” Beliau menjawab, “Orang yang buang hajat di tempat orang lalu lalang atau di tempat mereka bernaung.” (HR. Muslim No. 269)

Pada Hadis lain disebutkan, *“Sesungguhnya Allah Swt. itu baik, Dia menyukai kebaikan. Allah itu bersih, Dia menyukai kebersihan. Allah itu mulia, Dia menyukai kemuliaan. Allah itu dermawan ia menyukai kedermawanan maka bersihkanlah olehmu tempat-tempatmu.”* (HR. at-Tirmizi: 2723)

3. Menyingkirkan sampah atau benda yang berada dijalan

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: بَيْنَمَا رَجُلٌ يَمْشِي بِطَرِيقٍ وَجَدَ غَضَنَ شَوْكٍ



فَأَخَذَهُ فَشَكَرَ اللَّهُ لَهُ فَغَفَرَ لَهُ

“Sesungguhnya Rasulullah saw. bersabda: Ketika seorang laki-laki sedang berjalan di jalan, ia menemukan dahan berduri, maka ia mengambilnya (karena mengganggu). Lalu Allah berterima kasih kepadanya dan mengampuni dosanya.” (HR. Bukhari)

4. Mmbersihkan Lingkungan bahagian dari Iman

Hadis Abu Hurairah,

إِلَإِيْمَانِيْبُضْعُوْسُؤُنَاوَبُضْعُوْسَبْعُوْنَشُعْبَةً، فَأَعْلَاهَا شَهَادَةُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَدْنَاهَا إِمَاطَةُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ

“Iman itu adalah 69 cabang. Maka yang utamanya ialah kalimat Laila-haillaallah dan yang paling rendahnya ialah membuang kotoran dari jalan dan malu itu cabang dari keimanan.” (HR. Muslim, Abu Daud, al-Nasai, dan Ibn Majah)

5. Keberhasilan Lingkungan adalah Sedekah

Hadis dari Abu Hurairah,

كُلُّ سَلَامَةٍ مِنَ النَّاسِ عَلَيْهِ صَدَقَةٌ كُلُّ يَوْمٍ تَطْلُعُ فِيهِ الشَّمْسُ: تَعْدِلُ بَيْنَ اثْنَيْنِ صَدَقَةٌ، وَتُعِينُ الرَّجُلَ فِي دَابَّتِهِ فَتَحْمِلُ لَهُ عَلَيْهَا أَوْ تَرْفَعُ لَهُ عَلَيْهَا مَتَاعَهُ صَدَقَةٌ، وَالكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ صَدَقَةٌ، وَبِكُلِّ خُطْوَةٍ تَمْشِيهَا إِلَى الصَّلَاةِ صَدَقَةٌ، وَتُمِيطُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ صَدَقَةٌ

“Setiap salamku dari orang-orang adalah sedekah; setiap hari yang terbit matahari sehingga la adil antara dua orang adalah sedekah; dan menolong orang atas kendaraannya memangkunya atau mengangkat barang-barangnya adalah sedekah; dan kalimah yang baik adalah sedekah; dan setiap langkah yang dilangkahkan untuk shalat adalah sedekah dan menunjukan jalan adalah sedekah dan membuang gangguan dari jalan adalah sedakah”. (HR. Ahmad).

6. Mengotori Tempat Ibadah

Hadis diterima dari Abu Dzar dari Nabi saw. bersabda,



عُرِضْتُ عَلَى أَعْمَالِ أُمَّتِي حَسَنُهَا وَسَيِّئُهَا فَوَجَدْتُ فِي مَحَاسِنِ أَعْمَالِهَا الْإِدَى يُمَاطُ
عَنِ الطَّرِيقِ وَ وَجَدْتُ فِي مَسَاوِي أَعْمَالِهَا التُّخَاعَةُ تَكُونُ فِي الْمَسْجِدِ لَا تُدْفَنُ

“Disodorkan padaku amal yang uamtku yang baiknya dan yang buruknya. Maka aku dapatkan yang baik-baiknya adalah gangguan dari jalan dan kau dapatkan sejelek-jeleknya adalah mendahak di masjid” (HR. al-Tahabrani)

7. Memelihara Kebersihan adalah Kebaikan

Hadis diterima dari Abu Darda, yang artinya: *“Barangsiapa yang membuang dari jalan umat Islam sesuatu yang mengganggu mereka, maka akan dicatat oleh Allah perbuatan itu kebaikan dan barang siapa yang dicatat kebaikannya oleh Allah, maka akan dimasukkan kedalam surga.”* (HR. Ath-Thabrani)

8. Dilarang Mengotori Tempat Umum

Hadis dari Ibn Addi, *“Rasulullah melarang seseorang buang air di bawah pohon berbuah dan di tepisungai (yang mengalir).”* (HR. IbnAddi)

9. Menjaga Kebersihan Lingkungan

Dari Abu Hurairah, ia berkata bahwa Rasulullah saw. bersabda,

”اتَّقُوا اللَّعَانَيْنِ ” قَالَ أَوَّمَا اللَّعَانَتَيْنِ رَسُولًا لِلَّهِ قَالَ ”الَّذِي يَخْلُطُ بِقَالِ النَّاسِ أَوْ يَفْظُلُهُمْ“

“Waspadalah dengan dua orang yang terkena laknat.”Merek aberkata, “Siapakah yang kena laknat tersebut?”Beliau menjawab, “Orang yang buanghajat di tempat orang lalu lalang atau di tempat mereka bernaung.”(HR. Muslim no. 269).

Dikutip dari sebuah Hadis:

إِنَّا لِلَّهِ تَعَالَى طَيِّبٌ حَبَابُ الطَّيِّبِ طَيِّفٌ حَبَابُ النَّظَافَةِ كَرِيمٌ حَبَابُ الْكَرَمِ جَوَادٌ حَبَابُ الْجَوْدِ فَتَنَظَّفُوا أَفَنِيَّتِكُمْ
(رواهالتيرمدى: 2723)

Sesungguhnya Allah Swt. itu baik, Dia menyukai kebaikan. Allah itu bersih, Dia menyukai kebersihan. Allah itu mulia, Dia menyukai ke-



muliaan. Allah itu dermawan ia menyukai kedermawanan maka bersihkanlah olehmu tempat-tempatmu. (*HR..at –Tirmizi: 2723*)

SAMPLE



SAMPLE

BAB 5

HADIS KESEHATAN GIZI

A. KONSEP KESEHATAN

Kesehatan merupakan aset kekayaan yang tak ternilai. Ketika nikmat kesehatan dicabut oleh Allah Swt., maka manusia rela menebusnya meskipun dengan harga yang sangat mahal. Hanya sedikit orang yang peduli untuk menjaga dan memelihara nikmat kesehatan yang Allah Swt. anugerahkan sebelum dicabut oleh-Nya. Rasulullah saw. bersabda, *“Dua nikmat yang sering kali manusia tertipu oleh keduanya, yaitu kesehatan dan waktu luang.”* (HR. Bukhari, Imam Ahmad dan Imam Turmudzi).

Sebenarnya, apakah yang dimaksud dengan kesehatan? Berbagai definisi bisa muncul. Namun, definisi kesehatan yang cukup integral adalah seperti yang diungkapkan oleh World Health Organization (WHO) yang menyatakan bahwa kesehatan adalah kondisi sejahtera jasmani rohani, serta sosial ekonomi.

Islam pun mengajarkan kepada umatnya untuk menjaga dan terus meningkatkan kekuatan dan kesehatan dalam berbagai aspek, antara lain:

1. Kesehatan jasmani (*ash shihhatu al jasadiyyah*) terkait dengan optimalnya fungsi organ-organ tubuh sesuai dengan perannya sehingga tubuh menjadi sehat dan bugar.

2. kesehatan Rohani (*ash shihhatu ar ruhaniyyah*) terkait dengan stabilitas kondisi psikologis (*nafsiyyah*) dan spiritual (*ruhaniyyah*). Inilah yang akan melahirkan ketangguhan mental dan kekokohan akhlak, serta semangat yang senantiasa bergelora untuk beribadah kepada Allah Swt..
3. kesehatan sosial (*ash shihhatu al ijtimaiyyah*) terkait dengan kenormalan interaksi sosial dengan makhluk Allah Swt. yang lain, baik sesama manusia, binatang, tumbuhan, dan makhluk-makhluk Allah Swtdi alam semesta.
4. kesehatan ekonomi (*ash shihhatu al iqtishadiyyah*) terkait dengan keberadaan materi dan keamanan financial untuk menunjang ketersediaan hal-hal yang dibutuhkan demi berlangsungnya kehidupan.

B. PENGERTIAN GIZI

Kata “gizi” berasal dari bahasa Arab *ghidza*, yang berarti makanan. Gizi/nutrisi merupakan substansi organik yang dibutuhkan makhluk hidup untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan dan pemeliharaan kesehatan.

Ilmu gizi menurut komite Thomas dan Earl (1994) adalah “*The nutrition sciences are the most interdisciplinary of all sciences*”, ilmu gizi merupakan ilmu yang melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan. Soekirman (2000), mendefinisikan ilmu gizi sebagai ilmu pengetahuan yang membahas sifat-sifat nutrient yang terkandung dalam makanan, pengaruh metaboliknya serta akibat yang timbul bila terdapat kekurangan-kelebihan zat gizi. Dalam ilmu gizi terapan, gizi diartikan sebagai segala sesuatu tentang makanan dan hubungannya dengan kesehatan.

Maksud Allah menekankan perintah pentingnya makanan yang bergizi disamping halal adalah karena untuk kebaikan manusia itu sendiri. Makanan bergizi merupakan makanan yang sangat dibutuhkan oleh manusia untuk memperoleh kualitas ke-



sehatan yang baik, kesehatan juga sangat berpengaruh terhadap kualitas akal dan rohaninya.

C. HADIS TENTANG GIZI

1. Hadis tentang Madu Lebah

Betapa mengagumkan kualifikasi sabda Rasulullah saw.,

“Hendaklah kalian menggunakan dua terapi penyembuhan penyakit; yaitu dengan madu dan Al-Qur’an.

Gizi yang ada di dalam Madu: Madu adalah campuran dari gula dan senyawa lainnya. Sehubungan dengan karbohidrat, madu terutama fruktosa (sekitar 38,5%) dan glukosa (sekitar 31,0%), sehingga mirip dengan sirup gula sintetis diproduksi terbalik, yang sekitar 48% fruktosa, glukosa 47%, dan sukrosa 5%. Karbohidrat madu yang tersisa termasuk maltosa, sukrosa, dan karbohidrat kompleks lainnya. Seperti semua pemanis bergizi yang lain, madu sebagian besar mengandung gula dan hanya mengandung sedikit jumlah vitamin atau mineral.

Madu juga mengandung sejumlah kecil dari beberapa senyawa dianggap berfungsi sebagai antioksidan, termasuk chrysin, pinobanksin, vitamin C, katalase, dan pinocembrin. Komposisi spesifik dari sejumlah madu tergantung pada bunga yang terseedia untuk lebah yang menghasilkan madu.

2. Hadis tentang Buah Kurma

Nabi Muhammad saw. berkata kepada Aisyah

“Wahai Aisyah “bahwa rumah yang tiada kurma di dalamnya adalah kelaparan bagi penghuninya.”

Gizi yang ada di dalam kurma: Para ahli mengatakan bahwa kurma adalah makanan yang bergizi. Kurma mengandung vitamin A, B, C, biotin dan ripoplatin, air, energi, protein, karbohidrat.



3. Hadis tentang Beras Gandum

Keajaiban ilmiah Hadis Rasulullah saw., dari sebuah riwayat dari Aisyah berkata; bahwa saya mendengar Rasulullah bersabda, *“Beras gandum adalah dapat menenangkan jiwa penderita dan menghilangkan kesedihan.”*

Gizi yang ada di dalam beras gandum: Kadar karbohidrat antara 60-66%, protein 9,7% hingga 15,57%, lemaknya 1,28%-2,66%, seratinya memiliki kadar betaglucagon dan sebagian asam, juga mengandung esol.

4. Hadis tentang Susu

Rasulullah saw. bersabda:

“Barangsiapa yang diberikan minuman susu oleh Allah; maka hendaklah ia mengucapkan; ya Allah, berikanlah berkah-Mu pada minuman ini dan tambahkanlah karunia-Mu dari jenis minum ini, karena sesungguhnya air susu tidak dapat ditandingi dari semua jenis makanan dan minuman.”

Gizi yang ada di dalam susu: Air susu adalah salah satu minuman penting bagi manusia. Air susu mengandung vitamin A, B, C dan D, kalsium, sodium, potasium, dan magnesium. Air susu juga mengandung protein dan lemak.

D. KONSEP DASAR MAKANAN

Konsep yang terkait dengan kesehatan adalah konsep ABCD, yaitu:

1. *Activating*, yaitu mengaktifkan sel tubuh untuk mengoptimalkan fungsi dan perannya dalam tubuh. Rasulullah saw. sangat *concern* dengan kecukupan nilai gizi dari makanan yang menjadikan fungsi-fungsi organ tubuh bisa bekerja secara aktif dan optimal.
2. *Balancing*, menyuplai nutrisi yang seimbang ke dalam tu-



buh. Rasulullah saw. memiliki pola makan dan pola hidup sehat yang seimbang. Keseimbangan ini meliputi spritualitas, intelektualitas, dan fisik. Selain itu, ternyata Rasulullah saw. sangat memperhatikan keseimbangan struktur gizi dari makanan yang beliau konsumsi.

3. *Cleansing*, membersihkan toksin yang telah menumpuk di dalam tubuh selama bertahun-tahun. Rasulullah saw. juga mengajarkan kepada umatnya tentang pembersihan racun dari dalam tubuh, baik dengan makanan yang memainkan fungsi pembersihan toksin-toksin berbahaya, dengan teknik pengobatan maupun dengan ajaran ibadah.
4. *Defending*, yaitu menciptakan daya tahan tubuh dari berbagai penyakit. Daya tahan tubuh ini merupakan konsekuensi logis dari pola hidup dan pola makan yang seimbang.

Berdasarkan jumlah dan jenis nutrisi, maka zat makanan yang dibutuhkan dalam tubuh kita dapat diklasifikasi menjadi:

- a. Karbohidrat
Karbohidrat secara garis besar merupakan sumber kalori yang dibutuhkan oleh tubuh. Meski disebut kelompok makanan sumber karbohidrat, makanan tersebut tetap mengandung zat-zat yang lain.
- b. Karbohidrat sederhana
Karbohidrat sederhana contohnya adalah gula putih, gula merah, dan madu.
- c. Karbohidrat kompleks
Tercerna (amilum, amilosa, dan amilopektin). Karbohidrat kompleks yang tercerna disebut pati. Contohnya terdapat pada nasi, umbi-umbian, mi, lontong, ketan, dan terigu. Tak tercerna (selulosa, hemiselulosa, pectin, lignin, dan gommusilago)
- d. Lemak
Steroida, Steroida adalah jenis lemak yang atom karbonnya sangat banyak dan merupakan kelompok senyawa aromatic,



bukan alifatik.

e. Lemak jenuh

Lemak jenuh contohnya adalah margarin dan mentega. Margarin dan mentega merupakan lemak jenuh yang padat pada suhu kamar/ruangan.

f. Lemak tak jenuh tunggal

Lemak tak jenuh tunggal contohnya adalah minyak goreng.

g. Lemak tak jenuh ganda/lemak esensial

Lemak tak jenuh ganda/lemak esensial terdiri dari omega-6 dan omega-3.

h. Protein

Protein terdiri dari protein nilai tinggi dan protein nilai rendah. Makanan yang mengandung nilai protein tinggi biasanya dominan dengan asam amino esensial. Asam amino yang utama dalam sistem hidup kita ada 20 jenis.

1. Pola Hidup Sehat Rasulullah saw. Sehari-hari

Musthafa Ramadhan memberikan beberapa gambaran pola hidup sehat Rasulullah saw. berdasarkan berbagai riwayat yang bisa dipercaya, sebagai berikut ini:

- a. Asupan awal kedalam tubuh Rasulullah adalah udara segar di subuh hari. Beliau bangun sebelum subuh dan melaksanakan *qiyamul lail*. Para pakar kesehatan menyatakan bahwa udara sepertiga malam terakhir sangat kaya dengan oksigen dan belum terkontaminasi oleh zat-zat lain, sehingga sangat bermanfaat untuk optimalisasi metabolisme tubuh.
- b. Di pagi hari, Rasulullah saw. menggunakan siwak untuk menjaga kesehatan mulut dan giginya. Mulut dan gigi merupakan organ tubuh yang sangat berperan dalam konsumsi makanan. Apabila mulut dan gigi sakit, maka biasanya proses konsumsi makanan menjadi terganggu. Sebagaimana yang diketahui bahwa *siwak* mengandung *fluor* yang sangat bermanfaat dalam menjaga kesehatan gigi dan gusi.
- c. Di pagi hari pula Rasulullah saw. membuka menu sarap-



annya dengan segelas air dingin yang dicampur dengan sendok madu asli. Khasiatnya luar biasa. Dalam Al-Qur'an, madu merupakan *syifaa* (obat) yang diungkapkan dengan *isim nakiroh*, menunjukkan arti umum dan menyeluruh. Hal ini berarti pada dasarnya madu bisa menjadi obat atas berbagai penyakit. Ditinjau dari ilmu kesehatan, madu berfungsi untuk membersihkan lambung, mengaktifkan usus usus, dan menyembuhkan sembelit, wasir, dan peradangan. Madu juga mengandung mikronutrisi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Dalam istilah orang arab, madu dikenal dengan nama *al hafidz al amin* karena bisa menyembuhkan luka bakar.

- d. Masuk waktu *dhuha* (pagi menjelang siang), Rasulullah saw. senantiasa mengonsumsi tujuh butir kurma *ajwa'* (matang). Rasulullah saw. pernah bersabda, "*barang siapa yang makan tujuh butir kurma, maka akan terlindungi dari racun*". Hal ini terbukti ketika seorang wanita Yahudi menaruh racun dalam makanan Rasulullah pada sebuah percobaan pembunuhan di perang khaibar, racun yang tertelan oleh beliau kemudian bisa dinetralisasi oleh zat zat yang terkandung dalam kurma.
- e. Menjelang sore hari, menu Rasulullah biasanya adalah cuka dan minyak zaitun. Tentu saja tidak hanya cuka dan minyak zaitun, tetapi dikonsumsi dengan makanan pokok seperti roti. Manfaatnya banyak sekali, di antaranya mencegah lemah tulang, kepikunan di hari tua, melancarkan sembelit, menghancurkan kolesterol, dan melancarkan pencernaan. Roti yang dicampur cuka dan minyak zaitun juga berfungsi untuk mencegah kanker dan menjaga suhu tubuh di musim dingin.
- f. Di malam hari, menu utama makan malam Rasulullah adalah sayur sayuran. Beberapa riwayat menyatakan, Rasulullah saw. selalu mengonsumsi *sana al makki* dan *sanut*. Menurut Musthafa menjelaskan, intinya adalah sayur-sayuran. Secara umum, sayuran memiliki kandungan zat dan fungsi



yang sama, yaitu menguatkan daya tahan tubuh dan melindunginya dari serangan penyakit.

2. Pola Makan Teratur

Agar pencernaan berjalan secara efektif dan efisien, maka pencernaan harus bekerja sejara wajar dan natural. Pola makan harus sesuai dengan siklus pencernaan dan kemampuan fungsi pencernaan. Manusia merupakan bagian dari alam, kesehatan tubuh manusia pun tergantung kepada keselarasan dengan hukum-hukum Allah Swt. di alam raya (*sunnatullah fil kaun*).

Kesehatan adalah anugerah besar yang dikaruniakan Allah Swt. kepada hamba-Nya. Untuk itu, agama Islam memberikan perhatian besar terhadap kesehatan manusia. Islam senantiasa memperhatikan kesehatan fisik dan mental manusia dengan memberikan berbagai aturan mengenai gizi dan kesehatan. Sebelumnya kita telah membahas makanan yang halal dan haram dalam pandangan Islam. Dalam kesempatan kali ini kita akan membahas makanan yang bermanfaat bagi manusia sebagaimana dijelaskan dalam berbagai riwayat Islam.

Roti adalah makanan pokok mayoritas masyarakat dunia. Umat Islam menghormati makanan pokok ini dan meyakinkannya memberikan keberkahan. Syaidina Ali r.a. berkata, "*Tubuh manusia bersandar pada roti*. Mengenai keutamaan roti, Rasulullah bersabda, "*Allah Swt. memberkahi roti untuk kita, dan tidak akan memisahkannya dari roti*."

Para ahli gizi mengemukakan bahwa roti gandum dengan kulitnya mengandung lebih banyak nutrisi. Sebelum permulaan dekade 1930, mayoritas ahli medis menilai kulit gandum sebagai bahan tambahan yang tidak bermanfaat. Kini berbagai riset menunjukkan bahwa kulit gandum bukan hanya dipandang sebagai bahan tambahan yang tidak bernilai, bahkan memiliki kandungan bernilai. Dalam beberapa dekade terakhir, ahli medis menilai kulit gandum mengandung nutrisi yang bermanfaat untuk mencegah gangguan usus besar.



Kulit gandum yang disinari matahari dan berhubungan langsung dengan udara, memiliki kandungan vitamin dan mineral. Pada umumnya kandungan nutrisi gandum yang terdapat dalam isi gandum juga terdapat pada kulitnya. Amat disayangkan, akibat rendahnya pengetahuan masyarakat, kulit gandum dibuang begitu saja. Padahal, kulit gandum ini mengandung lemak, vitamin B dan E, fosfor dan lebih tinggi dari itu adalah gluten. Unsur ini merupakan bagian paling penting dari gandum dan menjadi unsur yang dibutuhkan tubuh.

Penggilingan dan pengayaan gandum dilakukan untuk memisahkan bagian inti gandum dengan kulitnya. Padahal banyak kandungan penting, terutama mineral yang dibutuhkan tubuh ikut terbuang, di antaranya fosfor, magnesium, zat besi dan potasium. Selain itu kandungan yang terbuang tersebut mengandung Globulin darah putih yang sangat penting untuk kekebalan tubuh. Pakar medis mengungkapkan, lebih dari 50 persen roti tanpa kulit tidak bisa dicerna tubuh. Tetapi roti dengan kulit gandum dengan mudah dicerna tubuh dan hanya 5 persen saja yang tidak bisa dicerna.

Sejumlah riwayat Islam menyebutkan bahwa roti jelai atau barli (barley) lebih utama dari roti gandum. Terkait hal ini, Syaiddina Ali r.a. berkata, *tidak ada jelai atau barli yang tidak bisa diserap tubuh dan berkhasiat meredakan rasa nyeri*. Jelai atau barli adalah makanan para Nabi dan orang-orang baik.

Kini, sains terbaru menjelaskan berbagai manfaat jelai atau barli. Riset di laboratorium menunjukkan bahwa jelai atau barli berkulit mengandung berbagai unsur seperti fiber bernama Beta glucan yang bermanfaat memperkuat sistem kekebalan tubuh dan mempercepat pemulihan luka. Anti oksidan yang terdapat dalam jelai atau barli juga mencegah terjangkitnya penyakit jantung dan pembuluh darah, sekaligus menjadi makanan terbaik bagi penderita penyakit diabetes. Sebab, fiber yang tinggi dalam jelai atau barli mencegah masuknya kolesterol buruk disaluran pencernaan.



Seorang sahabat Sayidina Ali r.a. bernama Suwaid bin Ghaf-lah menuturkan bahwa dirinya menyaksikan Sayidina Ali r.a. membawa satu mangkok yoghurt. Beliau menyuguhkan yoghurt bersama roti dari jelai atau barli berkulit. Namun ia menolaknya karena sedang berpuasa. Ketika itu Suwaid mendatangi Fidhah, pembantu Sayidina Ali r.a. dan berkata, "Mengapa kamu tidak memperhatikan kondisi Sayidina Ali? mengapa kamu menyajikan roti yang dicampur dengan kulitnya. Fidhah menjawab, "Saya sudah mengusulkannya, tapi beliau yang menyuruh saya menyajikan roti itu demikian. Sayidina Ali r.a. mengatakan kepadaku, "Demi Ayah dan ibuku, pemimpin Islam Muhammad saw. makan roti yang tidak diayak dan bercampur dengan kulitnya." Siti Aisyah pernah berkata, "Rasulullah hingga wafatnya selalu memakan roti jelai atau barli, bukan yang lain." Perhatian Rasulullah terhadap roti jelai atau barli menunjukkan urgensi roti jelai atau barli bagi kehidupan umat manusia."

Selain roti, pada acara ini kami akan mengupas makanan dan minuman lainnya. Kali ini kita mengupas manfaat susu. Terkait hal ini, Rasulullah saw. bersabda, "*Allah tidak akan menu-runkan penyakit tanpa mengirimkan obatnya. Susu sapi adalah obat setiap penyakit.*"

Hampir semua orang mengetahui manfaat susu. Susu adalah minuman penambah energi dan penyempurna. Para ahli menilai susu yang terbaik adalah susu sapi karena lebih sesuai untuk pencernaan manusia. Susu mengandung vitamin dan protein yang dibutuhkan tubuh. Susu mengandung banyak kalsium yang sangat penting dalam memperkuat tulang dan gigi serta kuku dan rambut.

Para ahli medis mengungkapkan, kalsium selain berfungsi menguatkan tulang dan gigi, juga menguatkan jantung yang senantiasa berdetak. Terkait khasiat susu, Sayidina Ali r.a. ber-kata, "*Minumlah susu sapi, karena lambung menyaringnya dan meningkatkan nafsu makan.*" Perkataan beliau mengemuka jauh sebelum istilah vitamin dan manfaatnya dibahas di kalangan me-



dis seperti saat ini.

Allah Swt. dalam Surat an-Nahl ayat 66 berfirman, *“Dan sesungguhnya pada binatang ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kamu. Kami memberimu minum dari pada apa yang berada dalam perutnya (berupa) susu yang bersih dari tahi dan darah, yang mudah ditelan bagi orang-orang yang meminumnya.”*

Kini berbagai hasil penelitian di laboratorium menunjukkan beragam khasiat minuman berwarna putih dan segar itu. Susu mengandung banyak protein dan asam amino yang dibutuhkan tubuh manusia.

Susu mencegah terjadinya pengapuran tulang, baik untuk pertumbuhan anak-anak, mengobati penyakit infeksi dan saraf serta memperpanjang umur dan berkhasiat mencegah penuaan dini. Dengan demikian, para ahli gizi menyarankan untuk mengonsumsi susu secara rutin setiap hari untuk berbagai usia terutama wanita hamil. Konsumsi susu setiap hari dengan berbagai khasiatnya yang luar biasa mengembalikan kemampuan fisik dan daya pikir manusia.

E. MAKANAN SEHAT MENURUT ISLAM

Pengertian makanan sehat menurut pandangan Islam tidak jauh berbeda dengan pandangan makanan sehat pada umumnya, yaitu makanan dengankandungan gizi seimbang yang diperlukan oleh tubuh. Namun, tidak hanya itu, makanan sehat tidak berarti jika itu haram artinya makanan sehat bukan hanya bergizi, melainkan harus halal.

Allah Swt. berfirman dalam Al-Qur'an, surat *al-Baqarah*, ayat 168 dan 172, yang isinya sebagai berikut.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ
عَدُوٌّ مُبِينٌ

Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan karena



sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu. (QS. al-Baqarah: 168)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah jika benar-benar hanya kepada-Nya kamu menyembah.” (QS. Al-Baqarah: 172).

Dari dua ayat tersebut, jelas bahwa Allah Swt. menyuruh umatnya untuk makan makanan yang memiliki dua ketentuan, yaitu makanan yang halal dan makanan yang baik. Berikut penjelasannya.

F. MAKANAN HALAL DAN HARAM

Makanlah makanan halal dan hindari yang haram. Makanan yang halal adalah makanan yang diperbolehkan karena kandungan zatnya berguna bagi tubuh. Halal karena cara mendapatkannya, contohnya makanan akan menjadi haram jika didapatkan dari hasil mencuri atau menipu. Makanan yang halal juga dilihat dari proses pengolahannya, misalnya penyembelihan makanan yang berasal dari hewan ternak harus sesuai dengan hukum Islam.

Adapun lawan dari halal adalah haram. Makanan haram adalah makanan yang tidak boleh atau dilarang untuk dimakan. Islam melarang umatnya makan atau minum yang haram karena bisa berdampak buruk bagi kesehatan, baik jasmani maupun rohani. Berikut adalah jenis makanan yang haram.

1. Bangkai, yaitu binatang yang sudah mati.
2. Darah yang mengalir.
3. Daging babi dan daging anjing.
4. Hewan yang disembelih dengan tidak menyebut nama Allah Swt. atau justru disembelih dengan menyebut nama selain



nama Allah.

5. Hewan yang disembelih untuk berhala.
6. Khamar, yaitu minuman yang bisa menyebabkan mabuk.

Penjelasan mengenai makanan yang haram terdapat dalam Al-Qur'an, surat *al-Maidah*, ayat 3, yaitu sebagai berikut.

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ
وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ

Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah, yang tercekik, yang terpukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu menyembelinya, dan (diharamkan bagimu) yang disembelih untuk berhala. (QS. al-Maidah: 3)

Selanjutnya, makna yang kedua yang disebut sebagai makanan sehat ternyata bahwa halal saja tidak cukup. Pengertian makanan sehat menurut Islam selanjutnya adalah *thayyib*. Istilah *thayyiban* artinya makanan yang baik, yaitu yang mengandung gizi dan vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh dan tidak menimbulkan efek yang berbahaya bagi kesehatan.

Pengertian makanan sehat tergantung juga pada kondisi dan cara mengolahnya. Artinya, kandungan gizi yang diperlukan oleh manusia dewasa berbeda dengan yang masih balita. Agar kandungan gizi dan vitamin yang terdapat pada makanan tidak hilang, proses pengolahannya harus tepat. Selain itu, menurut pandangan Islam, makanan sehat dan baik adalah yang seimbang pola dan cara makannya. Demikian pembahasan mengenai pengertian makanan sehat menurut pandangan Islam. Semoga kita senantiasa makan makanan yang sehat dan baik. Semoga bermanfaat dan dapat menambah informasi.



G. DAMPAK KEKURANGAN GIZI

Jika seseorang sakit atau kekurangan gizi, mereka jadi kurang aktif dan kurang mampu menghasilkan bahan pangan, mengangkut air, dan memelihara kebersihan rumah dan kebersihan lingkungan. Tetapi jika makanan sehat tersedia, diproduksi secara berkelanjutan, dan dapat diperoleh di pasar lokal, maka orang mempunyai akses menu makanan yang sehat dan bervariasi. Jika kita tidak makan sehat tubuh akan menjadi lemah dan menyebabkan:

1. Diare parah, terutama pada anak-anak.
2. Campak masa kecil jadi lebih berbahaya.
3. Kehamilan dan kelahiran berisiko dan bayi lahir terlalu kecil atau dengan kekurangan seperti perkembangan mental lambat.
4. Anemia (kurang darah), terutama pada wanita.
5. Tuberkulosis jadi lebih banyak, dan lebih cepat memburuk.
6. Diabetes, suatu penyakit yang disebabkan oleh ketidakmampuan tubuh memanfaatkan gula secara benar, jadi lebih banyak.
7. Masalah kecil seperti flu jadi lebih sering muncul, dan sering kali lebih parah hingga memicu radang paru-paru dan *bronchitis*.
8. Penderita HIV atau AIDS memburuk lebih cepat, dan obat-obatannya tidak bekerja dengan baik.
9. Silikosis (penyakit paru-paru kronis akibat terlalu lama menghirup debu silika), asma, keracunan logam berat dan gangguan lainnya.



BAB 6

HADIS KESEHATAN REPRODUKSI

A. ASAL USUL REPRODUKSI MANUSIA

Proses kelanjutan dan perkembangan manusia, yang biasa disebut reproduksi, dijelaskan dengan beberapa Hadis, di antaranya:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: حَدَّثَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهُوَ الصَّادِقُ الْمَصْدُوقُ: إِنَّ أَوَّلَكُمْ يَجْمَعُ خَلْقُهُ فِي بَطْنِ أُمِّهِ أَرْبَعِينَ يَوْمًا نُطْفَةً، ثُمَّ يَكُونُ عَلَقَةً مِثْلَ ذَلِكَ، ثُمَّ يَكُونُ مُضْغَةً مِثْلَ ذَلِكَ، ثُمَّ يَرْسُلُ إِلَيْهِ الْمَلَكُ فَيَنْفُخُ فِيهِ الرُّوحَ، وَيُؤَمِّرُ بِأَرْبَعِ كَلِمَاتٍ: يَكْتُبُ رِزْقَهُ وَأَجَلَهُ وَعَمَلَهُ وَشَقِيئَهُ أَوْ سَعِيدَهُ. فَوَاللَّهِ الَّذِي لَا إِلَهَ غَيْرُهُ إِنَّ أَوَّلَكُمْ لَيَعْمَلُ بِعَمَلِ أَهْلِ الْجَنَّةِ حَتَّى مَا يَكُونُ بَيْنَهُ وَبَيْنَهَا إِلَّا ذِرَاعٌ فَيَسْبِقُ عَلَيْهِ الْكِتَابُ فَيَعْمَلُ بِعَمَلِ أَهْلِ النَّارِ فَيَدْخُلُهَا، وَإِنْ أَوَّلَكُمْ لَيَعْمَلُ بِعَمَلِ أَهْلِ النَّارِ حَتَّى مَا يَكُونُ بَيْنَهُ وَبَيْنَهَا إِلَّا ذِرَاعٌ فَيَسْبِقُ عَلَيْهِ الْكِتَابُ فَيَعْمَلُ بِعَمَلِ أَهْلِ الْجَنَّةِ فَيَدْخُلُهَا

Dari Abdullah bin Mas'ud r.a., dia berkata: telah berkata kepada kami Rasulullah saw., dan dia adalah orang yang jujur lagi dipercaya: "Sesungguhnya tiap kalian dikumpulkan ciptaannya dalam rahim ibunya, selama 40 hari berupa nutfah (air mani yang kental), kemudian menjadi 'alaqah (segumpal darah) selama itu juga, lalu menjadi mudghah

(segumpal daging) selama itu, kemudian diutus kepadanya malaikat untuk meniupkannya ruh, dan dia diperintahkan mencatat empat kata yang telah ditentukan: rezekinya, ajalnya, amalnya, kesulitan atau kebahagiaannya. Demi zat yang tiada lillah kecuali Dia, sesungguhnya setiap kalian ada yang melaksanakan perbuatan ahli surga sehingga jarak antara dirinya dan surga hanyalah sehasta, namun dia telah didahului oleh alkitab (ketetapan/takdir), maka dia mengerjakan perbuatan ahli neraka, lalu dia masuk ke dalamnya. Di antara kalian ada yang mengerjakan perbuatanahlin naar (penduduk neraka), sehingga jarak antara dirinya dan neraka cuma sehasta, namun dia telah didahului oleh taqdirnya, lalu dia mengerjakan perbuatannya ahli surga, lalu dia memasukinya.”

Dalam proses reproduksi manusia, unsur air lebih dominan disebutkan dalam Al-Qur'an daripada unsur tanah. Kata *nuthfah* dalam bahasa Arab berarti setetes yang dapat membasahi. Ada juga yang memahami kata itu dalam arti hasil pertemuan sperma dan ovum. Asal-usul manusia yang bersifat lebih substansial seperti nyawa atau roh tidak diuraikan secara terperinci dalam Al-Qur'an. Eksistensi manusia dalam Al-Qur'an lebih ditekankan kepada kapasitasnya sebagai hamba dan sebagai wakil Tuhan di bumi. Asal-usul kejadian manusia tidak diceritakan secara kronologis dalam Al-Qur'an. Menurut Ibn Katsir, ada empat konsep penciptaan manusia yaitu:

1. Penciptaan Adam dari tanah tanpa ayah dan ibu,
2. Penciptaan Hawa dari laki-laki tanpa perempuan,
3. Penciptaan Isa dari seorang perempuan tanpa laki-laki,
4. Penciptaan manusia dari proses pembuahan.

B. HAK-HAK REPRODUKSI

Islam memberikan hak-hak reproduksi yang seimbang antara laki-laki dan perempuan. Berbeda dengan tradisi jahiliyah di kawasan Timur Tengah yang seolah-olah menganggap reproduksi sebagai domain laki-laki. Dalam masyarakat jahiliyah perempuan dikonsepsikan sebagai *the second creation* yang harus



diperlakukan sebagai *the second sex*.

Perbincangan yang komprehensif tentang hak-hak reproduksi di tingkat internasional pertama kali digelar di Kairo Mesir, yakni pada Konferensi Kependudukan dan Pembangunan (ICPD) di atas. Konferensi yang digelar oleh PBB ini melahirkan satu dokumen penting yang dikenal dengan Dokumen Kairo. Isinya antara lain:

“Hak-hak reproduksi mencakup hak-hak asasi tertentu yang telah diakui dalam hukum-hukum nasional, dokumen hak asasi internasional dan dokumen kesepakatan PBB terkait lainnya. Hak-hak ini berlandaskan pada pengakuan tentang hak asasi tiap pasangan dan individu untuk secara bebas dan bertanggung jawab menetapkan jumlah, jarak, dan waktu kelahiran anaknya dan hak untuk memperoleh informasi tentang hal itu, serta hak untuk mencapai tingkat kesehatan reproduksi dan seksual. Mereka juga berhak untuk mengambil keputusan tentang reproduksinya yang bebas dari perbedaan, pemaksaan atau kekerasan. Perhatian penuh harus diberikan untuk meningkatkan saling menghormati secara setara dalam hubungan antara laki-laki dan perempuan, khususnya dalam upaya memenuhi kebutuhan akan pendidikan dan pelayanan untuk remaja sehingga mereka akan mampu mengatasi masalah seksual secara positif dan bertanggung jawab.”

Dari keseluruhan dapat disimpulkan bahwa hak reproduksi pada manusia antara lain:

1. Hak seseorang untuk dapat memperoleh kehidupan seksual yang aman dan memuaskan serta mempunyai kapasitas untuk bereproduksi;
2. Kebebasan untuk memutuskan bilamana atau seberapa banyak melakukannya;
3. Hak dari laki-laki dan perempuan untuk memperoleh informasi serta memperoleh aksesibilitas yang aman, efektif, terjangkau baik secara ekonomi maupun kultural;
4. Hak untuk mendapatkan tingkat pelayanan kesehatan yang memadai sehingga perempuan mempunyai kesempatan untuk menjalani proses kehamilan secara aman.



C. UPAYA UNTUK MENJAGA KEBERSIHAN ORGAN REPRODUKSI

Islam dalam upaya menjaga dan menjamin kesehatan alat reproduksi menetapkan sejumlah hal wajib diperhatikan. Hal-hal tersebut, antara lain:

1. Islam senantiasa mewajibkan menjaga kebersihan (secara Fisik)

Dalam sebuah Hadis disebutkan:

عَنْ سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَّاصٍ عَنْ أَبِيهِ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ كَرِيمٌ يُحِبُّ الْكِرَمَ جَوَادٍ يُحِبُّ الْجَوَادَ فَطَهَّرُوا أَفْئِسَتُكُمْ

”Sesungguhnya Allah Swt. itu baik (dan) menyukai kebaikan, bersih (dan) menyukai kebersihan, mulia (dan) menyukai kemuliaan, bagus (dan) menyukai kebagusan. Oleh sebab itu, bersihkanlah lingkunganmu.” (HR. At-Turmudzi)

Maksud Hadis di atas bahwa ajaran bersuci (*thaharah*) dalam Islam ini juga mencakup perintah untuk senantiasa menjaga kebersihan secara mutlak. Bahkan kebersihan di sini termasuk tanda-tanda dari sebuah keimanan yang ada dalam hati seorang hamba, tidak terkecuali perhatian terhadap kebersihan serta kesehatan pada alat reproduksi.

2. Islam menganjurkan untuk menjaga kebersihan hati dengan Menikah

Apabila seorang pria dan wanita sudah mencapai usia kedewasaannya (baligh), maka keduanya sangat dianjurkan untuk mempercepat proses pernikahannya. Karena hal ini adalah salah satu bentuk perlindungan agar reproduksi menjadi sehat dan bertanggung jawab. Rasulullah bersabda:

إِذَا تَزَوَّجَ الْعَبْدُ، فَقَدْ اسْتَكْمَلَ نِصْفَ الدِّينِ، فَلْيَتَّقِ اللَّهَ فِيمَا بَيْنَ

”Jika seorang hamba menikah, maka ia telah menyempurnakan separuh agamanya; oleh karena itu hendaklah ia bertakwa kepada Allah untuk separuh yang tersisa. ”Pada Hadis lain ditekankan “Wahai se-



kalian pemuda, barangsiapa di antara kalian yang sudah mampu untuk menikah, maka segeralah menikah, karena nikah akan lebih mendukung pandangan dan lebih menjaga kehormatan (kemaluan).” (*Muttafaqun `Alaihi*)

3. Larangan untuk mendekati perbuatan zina

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: إِذَا زَنَى الرَّجُلُ خَرَجَ مِنْهُ الْإِيمَانُ. فَكَانَ عَلَيْهِ كَالظُّلَّةِ. فَإِذَا انْقَطَعَ رَجَعَ إِلَيْهِ الْإِيمَانُ. أَبُو دَاوُدَ 4: 222، رَقْم: 4690

Dari Abu Hurairah, ia berkata: Rasulullah saw. bersabda, “Apabila seseorang berzina maka iman keluar darinya. Maka ia wajib menjaga diri (dari berbuat zina), dan apabila dia berhenti (dari berbuat zina) maka iman kembali kepadanya”. (*HR. Abu Dawud juz 4, hlm. 222, No. 4690*)

Larangan mendekati zina lebih mantap ketimbang larangan melakukan perbuatan zina, karena larangan mendekati zina mencakup larangan terhadap semua perbuatan yang dapat mengantarkan kepada perbuatan tersebut.

Hal tersebut dipertegas dan diperjelas dengan larangan untuk berdua-duaan (*ikhtilath*) antara laki-laki dan perempuan yang bukan mahrom, sebagaimana disebutkan dalam Hadis:

“Janganlah seorang lelaki berdua-duaan dengan seorang perempuan di tempat yang sepi kecuali ada mahram baginya.” (*HR. Bukhari*)

Telah jelas bahwa pelarangan ini pada dasarnya merupakan tindakan preventif untuk mencegah perzinahan, yaitu hubungan seksual di luar pernikahan yang merupakan perbuatan terlarang. Selain itu, bagi seorang wanita, sebuah perzinahan dapat menimbulkan kerentanan atas tindakan kekerasan seksual, misalnya, pelecehan seksual dan kekerasan dalam masa pacaran. Belum lagi jika disertai dengan fenomena gonta-ganti pasangan baik dengan cara “jajan” dan perselingkuhan yang sangat berisiko tinggi dalam penularan berbagai penyakit menular terutama HIV AIDS yang sampai saat ini belum ditemukan obatnya. Adapun perempuan sendiri relatif lebih berisiko tertular karena



bentuk alat reproduksinya bersifat lebih terbuka sehingga sangat rentan tertular berbagai PMS (penyakit menular seksual).

4. Larangan menyetubuhi istri di dubur

Yang namanya ladang (tempat bercocok tanam) pada wanita adalah di kemaluannya yaitu tempat mani bersemai untuk mendapatkan keturunan. Ini adalah dalil bolehnya menyetubuhi istri di kemaluannya, terserah dari arah depan, belakang atau istri dibalikkan.” (Syarh Muslim: 10/6)

Adapun Hadis yang mendasari larangan untuk mendatangi istri di dubur adalah sabda Rasulullah saw.:

لَا يَنْظُرُ اللَّهُ إِلَى رَجُلٍ أَتَى رَجُلًا أَوْ امْرَأَةً فِي الدُّبُرِ

“Allah tidak akan melihat orang laki-laki yang bersetubuh dengan sesama laki-laki atau orang laki-laki yang menyetubuhi perempuan di duburnya.” (Sanad kedua Hadis tersebut shahih).

مَلْعُونٌ مَنْ أَتَى امْرَأَةً فِي دُبُورِهَا

“Dilaknat, orang yang mendatangi perempuan pada duburnya.” (HR. Abu Dawud dan An-Nasaa’i)

Secara umum dapat kita simpulkan bahwa ancaman yang datang dari dua Hadis di atas menunjukkan bahwa perbuatan tersebut termasuk dosa besar karena disertai laknat (jauh dari rahmat Allah) dan dihukumi sebagai suatu perbuatan kekufuran.

5. Larangan untuk berhubungan seksual ketika istri sedang haid

عَنْ أَنَسٍ أَنَّ الْيَهُودَ كَانُوا إِذَا حَاضَتِ الْمَرْأَةُ فِيهِمْ لَمْ يُؤَاكِلُوهَا وَلَمْ يُجَامِعُوهُنَّ فِي الْبُيُوتِ فَسَأَلَ أَصْحَابُ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَنْزَلَ اللَّهُ تَعَالَى [وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ] إِلَى آخِرِ الْآيَةِ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اصْنَعُوا كُلَّ شَيْءٍ إِلَّا النِّكَاحَ فَتَبَلَّغَ ذَلِكَ الْيَهُودَ فَقَالُوا مَا يَرِيدُ هَذَا الرَّجُلُ أَنْ يَدَعَ مِنْ أَمْرِنَا شَيْئًا إِلَّا خَالَفْنَا فِيهِ فَجَاءَ



أُسَيْدُ بْنُ حُضَيْرٍ وَعَبَادُ بْنُ بَشِيرٍ فَقَالَا يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ الْيَهُودَ تَقُولُ كَذَا وَكَذَا فَلَا نُجَامِعُهُنَّ فَتَغَيَّرَ وَجْهُ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَتَّى ظَنَنَّا أَنْ قَدْ وَجَدَ عَلَيْهِمَا فَخَرَجَا فَاسْتَقْبَلَهُمَا هَدِيَّةٌ مِنْ لَبَنٍ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَرْسَلَ فِي آثَارِهِمَا فَسَقَاهُمَا فَعَرَفَا أَنْ لَمْ يَجِدْ عَلَيْهِمَا

Dari Anas bahwa apabila seorang wanita Yahudi haid, maka mereka tidak memberinya makan dan tidak mempergaulinya di rumah. Para sahabat Nabi shallallahu 'alaihi wasallam kemudian bertanya kepada Nabi Shallallahu 'alaihi wasallam. Lalu Allah menurunkan; "Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah, 'Haidh itu adalah kotoran'. Oleh sebab itu, hendaklah kamu menjauhkan dari wanita di waktu haidh; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Allah menyukai orang-orang yang taubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri." Maka Rasulullah saw. bersabda; "Perbuatlah segala sesuatu kecuali nikah". Ketika hal itu sampai kepada Yahudi, mereka berkata, "Laki-laki ini tidak ingin meninggalkan sesuatu dari perkara kita melainkan dia menyelisihi kita." Lalu Usaid bin Hudhair dan Abbad bin Bisyr berkata, "Wahai Rasulullah, sesungguhnya kaum Yahudi berkata demikian dan demikian, maka kami tidak menyenggami kaum wanita." Raut wajah Rasulullah saw. berubah hingga kami mengira bahwa beliau telah marah pada keduanya, lalu keduanya keluar, keduanya pergi bertepatan ada hadiah susu yang diperuntukkan Nabi saw., Maka beliau kirim utusan untuk menyusul kepergian keduanya, dan beliau suguhkan minuman untuk keduanya. Keduanya pun sadar bahwa beliau tidak marah atas keduanya."

6. Anjuran untuk menyusukan bayi

ثُمَّ انْطَلَقَ بِي فَإِذَا بِنِسَاءٍ تَنْهَشُ ثَدْيِيَهُنَّ الْحَيَّاتُ. قُلْتُ: مَا بَالُ هَؤُلَاءِ؟ قِيلَ: هَؤُلَاءِ اللَّاتِي يَمْنَعْنَ أَوْلَادَهُنَّ اللَّبَانَهُنَّ

"Kemudian Malaikat itu mengajakku melanjutkan perjalanan, tiba-tiba aku melihat beberapa wanita yang payudaranya dicabik-cabik ular yang ganas. Aku bertanya: 'Kenapa mereka?' Malaikat itu menjawab: 'Mereka adalah para wanita yang tidak mau menyusui anak-anaknya (tanpa alasan syar'i)'. "(HR. Ibnu Hibban dalam shahihnya 7491, Ibnu



Khuzaimah 1986, dan Syaikh Muqbil rahimahullah dalam Al-Jami'ush Shahih menyatakan: "Ini Hadis shahih dari Abu Umamah Al-Bahili r.a." Hadis ini juga dinilai shahih oleh Imam Al-Albani).

Hal ini selain dalam rangka memberikan hak si bayi atas ASI eksklusif secara sempurna di dua tahun pertamanya yang sangat besar manfaatnya bagi kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bayi. Ternyata hal ini juga disinyalir dapat mengurangi risiko penyakit kanker payudara, dan dapat juga dijadikan sebuah langkah antisipatif untuk mengurangi kemungkinan yang tidak diinginkan seperti meninggalnya ibu tersebut ketika melahirkan karena kondisi fisiknya yang terlalu lemah atau kondisi organ reproduksi yang masih belum cukup pulih.

6. Anjuran bagi para wanita untuk mengatur jarak kelahiran

Jarak kehamilan yang terlalu dekat akan berdampak negatif terhadap kesehatan alat reproduksinya yang idealnya diberikan waktu yang mencukupi untuk memulihkan kondisinya dengan sempurna.

عن أبي سعيد الخدري، قال: بلغ رسول الله صلى الله عليه وسلم أن اليهود يقول إن العزل هو المؤودة الصغرى. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: كذبت يهود، ثم قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: لو أفضيت لم يكن إلا بقدر

Dari Abu Said Al-Khudri, ia berkata: "Telah sampai kepada Rasulullah shallallaahu 'alaihi wa sallam bahwasannya orang Yahudi berkata: 'Sesungguhnya 'azl itu pembunuhan kecil-kecilan'. Maka Rasulullah shallallaahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Orang Yahudi telah berdusta. Seandainya engkau menyetubuhinya, tidaklah akan menghasilkan anak kecuali dengan takdir Allah" [HR..Ath-Thahawiy dalam Syarh Ma'aanil-Aatsaar 3/31-32 no. 4348 dengan sanad hasan, At-Tirmidzi no. 1136, Abu Dawud no. 2173, Ahmad no. 11110 dengan sanad yang shahih].

7. Larangan keras Lesbi, Homo dan kawin sejenis

Para alim ulama telah sepakat tentang keharaman homo-



seksual. Allah Swt. dan Rasul saw. telah mencela dan menghina para pelakunya.

مَنْ وَجَدْتُمُوهُ يَعْمَلْ عَمَلٌ لُّوطٍ فَأَقْتُلُوا الْفَاعِلَ وَالْمَفْعُولَ بِهِ

“Barang siapa mendapati orang yang melakukan perbuatan seperti yang dilakukan kaum Luth, maka bunuhlah orang yang berbuat dan pasangannya” (HR. Abu Dawud, Tirmidi, Ibnu Majah dan Ahmad; *shahih*)

D. KONSEP HUKUM KEKELUARGAAN

1. Menentukan Perkawinan

Perkawinan adalah sebuah perjanjian dipandang dari seluruh sistem hukum, tetapi merupakan jenis khusus dari perjanjian karena syarat-syaratnya telah dibuat sebelum memasuki perkawinan. Perkawinan tidak hanya menjadi kewenangan laki-laki, termasuk wali mujbir, tetapi perempuan juga berhak menentukan perkawinannya sendiri, kapan dan dengan siapa akan menikah. Sebab hal ini sangat terkait dengan kesiapan lahir batin, dan yang lebih mengetahui hal itu adalah dirinya sendiri. Rasulullah saw. bersabda:

“Menikah adalah sunnahku, barangsiapa tidak mengamalkan sunnahku berarti bukan dari golonganku. Hendaklah kalian menikah, sungguh dengan jumlah kalian aku akan berbanyak-banyakkan umat. Siapa memiliki kemampuan harta hendaklah menikah, dan siapa yang tidak hendaknya berpuasa, karena puasa itu merupakan tameng.”

Dalam konsep fikih, wali dalam sebuah perkawinan merupakan hal yang sangat penting karena ada tidaknya wali akan berpengaruh kepada sah tidaknya akad perkawinan yang telah dilakukan. Walaupun wali mempunyai arti penting dalam akad perkawinan, tetapi wali tidak boleh memaksa anak yang dibawah perwaliannya untuk menikah tanpa persetujuan dari anaknya. Di samping itu, perkawinan dilaksanakan berdasarkan per-



setujuan dari kedua calon mempelai. Persetujuan dari calon istri tidak boleh semata-mata digantikan oleh persetujuan walinya.

2. Menikmati Hubungan Seksual

Kenikmatan seksual tidak hanya untuk kaum laki-laki dengan anggapan bahwa perempuan atau istri hanya untuk melayani keinginan seksual kali-laki/suami. Seks bagi perempuan tidak sekadar kewajiban, tetapi adalah hak untuk memperoleh kenikmatan atau menolak manakala ia tidak siap untuk hubungan tersebut sehingga ia tidak harus melakukan hubungan seks secara terpaksa. Secara normatif Rasulullah saw. bersabda: *"Jika seorang suami memanggil istrinya untuk menunaikan hajatnya, hendaklah dia mendatangnya meskipun ia sedang berada di depan tungku."* (HR. Turmudzi)

Atau dalam riwayat lain ia wajib memenuhi panggilan suaminya meskipun ia sedang berada di atas punggung unta. Memaksa seorang istri melayani suami di atas punggung binatang, menuntut kepatuhan total atau ketaatan membabi buta, tidak selaras dengan konsep cinta, kasih sayang, persahabatan, kesalehan, atau ketaatan kepada Tuhan. Konsep Al-Qur'an tentang pernikahan tidak didasarkan kepada pengabdian membabi buta, tetapi pada kasih sayang dan kemitraan.

3. Menentukan Tata Cara Mengatur Reproduksi

Kehamilan hingga melahirkan adalah rangkaian proses reproduksi yang sangat berat yang harus dipikul oleh perempuan, karena itu perempuan berhak menentukan jarak dan waktu kehamilannya demi alasan kesehatan fisik maupun mental ibu ataupun anak yang dikandungnya. Salah satu di antara pengaturan reproduksi adalah dengan mengikuti program KB dengan memakai alat kontrasepsi yang lebih banyak dibebankan kepada istri



4. Mengasuh dan Mendidik Anak

Sebagai ibu, seorang istri adalah pendidik utama dan pertama bagi anak-anaknya, khususnya pada masa-masa balita. Keibuan adalah rasa yang dimiliki oleh seorang perempuan, karena perempuan selalu mendambakan seorang anak untuk menyalurkan rasa keibuan tersebut. Mengasuh anak adalah tugas reproduksi yang bersifat nonkodrati. Ia bisa dilakukan oleh ayah ataupun ibu, sehingga pengasuhan anak pada dasarnya merupakan tanggung jawab bersama ayah dan ibunya. Bahkan secara psikologis seorang anak yang tidak mendapatkan perhatian seimbang dari ayah dan ibunya, maka perkembangan mentalnya cenderung tidak seimbang. Oleh karena itu, tidak bisa dikatakan tugas pengasuhan anak adalah tanggung jawab ibu semata-mata. Hadis ini diriwayatkan oleh Abdullah bin Umar radiyallahuanhuma:

عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (أَلَا كُلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، فَالْأَمِيرُ الَّذِي عَلَى النَّاسِ رَاعٍ، وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ، وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُمْ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى بَيْتِ بَعْلِهَا وَوَلَدِهِ، وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْهُمْ، وَالْعَبْدُ رَاعٍ عَلَى مَالِ سَيِّدِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُ، أَلَا فَكُلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ) متفق عليه

Dari Abdullah bin Umar radiyallahuanhuma, Nabi bersabda: “Kalian semua adalah pemimpin, dan masing masing kalian bertanggung jawab atas orang yang dipimpinnya. Seorang Amir (raja) adalah pemimpin, seorang suami pun pemimpin atas keluarganya, dan isteri juga pemimpin bagi rumah suaminya dan anak-anaknya. Kamu sekalian adalah pemimpin dan kamu sekalian akan diminta pertanggungjawabannya atas kepemimpinannya.” (HR. al-Bukhari no. 893, 5188, 5200 dan Muslim no. 1829)

Namun anak-anak baru menjadi hiasan hidup bila ia terdidik dengan baik. Ayah dan ibu diberi tanggung jawab oleh Allah untuk membesarkan anak-anaknya serta mengembangkan potensi-potensi positif yang dimilikinya.



E. TAHAPAN KEHAMILAN

Proses reproduksi manusia juga dijelaskan dalam Hadis Rasulullah saw. sebagai berikut:

حدثنا أبو بكر بن أبي شيبة حدثنا أبو معاوية ووکیع ح و حدثنا محمد بن عبد الله بن نمير الهمداني واللفظ له حدثنا أبي وأبو معاوية ووکیع قالوا حدثنا الأعمش عن زيد بن وهب عن عبد الله قال حدثنا رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو الصادق المصدوق إن أحدمكم يجمع خلقه في بطن أمه أربعين يوما ثم يكون في ذلك علقة مثل ذلك ثم يكون في ذلك مضغة مثل ذلك ثم يرسل الملك فينفخ فيه الروح ويؤمر بأربع كلمات بكتب رزقه وأجله وعمله وشقي أو سعيد

Hadis di atas menggambarkan proses reproduksi manusia yang melalui beberapa fase perubahan. Sebelum ilmu pengetahuan mengembangkan proses tersebut, Al-Qur'an dan Hadis telah menyebutnya lebih dulu. Manusia dikumpulkan penciptaannya di dalam rahim selama 40 hari. Al-Qurthubi mengomentari bahwa maksud daripada manusia diciptakan dalam rahim adalah bahwasanya sperma itu berada dalam rahim. Setelah terpancarnya sperma dalam rahim wanita maka mulailah proses pembuahan. Setelah embrio tersebut berumur 40 hari pertama, maka terbentuklah segumpal darah ('alaqah) dan setelah berlangsung 40 hari kedua maka akan berubah menjadi segumpal daging (Mudghah). 'Alaqah adalah darah yang beku yang tergantung di dinding rahim, yang dalam istilah biologi disebut zigot. Zigot ini merupakan sebuah gumpalan yang terdiri atas sel-sel yang mirip

Setelah terjadi pembuahan yang ditakdirkan oleh Allah Swt. hingga berproses menjadi seorang anak, mulailah sang ibu mengalami perubahan-perubahan di rahimnya. Rasulullah saw. dalam satu Hadis shaih bersabda.

“Sesungguhnya salah seorang di antara kalian dipadukan bentuk cip-taannya dalam perut ibunya selama empat puluh hari (dalam bentuk mani) lalu menjadi segumpal darah selama itu pula (selama 40 hari), lalu menjadi segumpal daging selama itu pula, kemudian Allah mengutus malaikat untuk meniupkan ruh pada janin tersebut, lalu ditetapkan baginya empat hal: rizkinya, ajalnya, perbuatannya, serta kesengsa-raannya dan kebahagiaannya.” [Bukhari dan Muslim dari Abdullah bin Mas'ud r.a].



Dilihat dari perkembangan ilmu medis sekarang ini, jelas Hadis tersebut akan dibenarkan para ilmuwan, karena tidaklah jauh berbeda dengan penemuan-penemuan mereka. Disebutkan pula, bahwa pada kehamilan antara 8 sampai 10 pekan (sekitar 56-70 hari) pembuluh darah janin mulai terbentuk. Dengan alat-alat modern seperti alat perekam jantung bayi (elektrokardiografi/EKG untuk bayi) dan ultrasonografi (USG) dapat diketahui sedini mungkin, apakah jantung bayi sudah berdenyut atau belum. Umumnya denyut jantung bayi dapat diketahui dan dicatat pada pekan ke 12 (lebih kurang 84 hari). Tetapi dengan alat sederhana, baru terdengar pada kehamilan 20 pekan (kira-kira 140 hari). Dibuktikan bahwa kira-kira pada kehamilan 10 pekan (kira-kira 70 hari) sudah mulai terbentuk sistem jantung dan pembuluh darah. Sejak umur kehamilan 8 pekan (kira-kira 56 hari) mulai terbentuk hidung, telinga, dan jari-jari dengan kepala membungkuk ke dada. Setelah 12 pekan (84 hari) telinga lebih jelas, tetapi mata masih melekat. Leher sudah mulai terbentuk, alat kelamin sudah terbentuk tetapi belum begitu tampak. Baru setelah 16 pekan (112 hari) alat kelamin luar terbentuk, sehingga dapat dikenali dan kulit janin berwarna merah tipis sekali. Pada umumnya plasenta atau ari-ari sudah terbentuk lengkap pada 16 pekan. Menginjak kehamilan 24 pekan (168 hari), kelopak mata sudah terpisah. Ditandai dengan adanya alis dan bulu mata. Mahaluas ilmu Allah Swt. dalam segala penciptaan-Nya.

Apa yang disampaikan Rasulullah saw. dalam Hadis tersebut memang benar adanya. Manusia baru membuktikannya pada abad ini. Padahal kebenaran ayat-ayat Allah Swt. sudah disampaikan puluhan abad lalu; sebagai bukti, bahwa Allah Swt. telah menciptakan manusia dari segumpal darah (alaqah) 40 hari, setelah terbentuknya air mani. Hal ini bisa diketahui oleh ahli medis, bahwa kurang lebih umur 56-70 hari pembuluh darah janin mulai terbentuk. Kemudian ada gerakan-gerakan. Gerakan inilah yang mungkin terdeteksi oleh alat-alat kedokteran modern sebagai denyut jantung janin. Namun berdasarkan



dhohir Hadis, bahwa roh ditiupkan pada saat janin berumur lebih dari 120 hari.

SAMPLE



BAB 7

HADIS EPIDEMIOLOGI, PENYAKIT DAN PENGOBATAN

A. PENGERTIAN EPIDEMIOLOGI

Epidemiologi merupakan suatu pengetahuan tentang fenomena massal penyakit infeksi atau sebagai riwayat alamiah. Sementara itu, Anders Ahlbom menyebutkan bahwa epidemiologi adalah ilmu pengetahuan mengenai terjadinya penyakit pada populasi manusia. Pada prinsipnya dari definisi di atas sangat jelas bahwa epidemiologi merupakan kajian seputar mengenai penyakit dan penyebarannya di tengah masyarakat bahkan sampai pada antisipasinya.

Ruang lingkup epidemiologi menjadi luas dengan melihat cakupan kajian yang didiskusikan di dalamnya. Jika terkait dengan penyakit maka dalam Islam yang akan didiskusikan tidak hanya penyakit fisik tetapi juga non fisik yang bersifat ruhani. Penyakit adalah suatu keadaan abnormal dari tubuh atau pikiran yang menyebabkan ketidaknyamanan, disfungsi atau kesukaran terhadap orang yang dipengaruhi.

Ada dua jenis penyakit, yaitu penyakit hati dan penyakit jasmani. Keduanya disebutkan dalam Al-Qur'an. Penyakit yang

bersemayam di hati ada dua macam, yaitu penyakit *syubhat* yang disertai keraguan dan penyakit *syahwat* yang disertai kesesatan. Sebagaimana firman Allah Swt..

Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambahkan penyakit mereka (QS. al-Baqarah: 10).

B. PENYAKIT HATI

1. Penyakit Syubhat

Allah berfirman yang menerangkan penyakit *syubhat* yang membawa pada keraguan.

Dan ketika diseru kepada Allah dan Rasul-Nya, yaitu agar Rasul menegakkan hukum di antara mereka, tiba-tiba sebagian dari mereka menolak untuk datang. Namun, apabila keputusan itu menguntungkan, mereka akan datang kepada Rasul dengan patuh. Apakah di dalam hati mereka terdapat penyakit, ataukah mereka ragu, ataukah mereka khawatir bahwa Allah dan Rasul-Nya akan berlaku dzalim terhadap mereka? Sebaliknya, merekalah orang-orang yang dzalim. (QS. an-Nur: 48-50)

2. Penyakit Syahwat

Adapun tentang penyakit syahwat, dalam hal ini perzinahan. Allah Swt. berfirman:

Wahai istri para Nabi, kalian tidak sama dengan wanita muslimah mana pun jika kalian bertakwa. Karenanya, janganlah kalian berbicara (terlalu) lembut sehingga menimbulkan keinginan kuat kaum lelaki yang dalam hatinya terdapat penyakit. (QS. al-Ahzab: 32)

C. PENYAKIT JASMANI

Allah Swt. berfirman:

Tidak ada halangan bagi orang buta, tak ada halangan bagi orang pin-cang, dan tak ada halangan bagi orang sakit. (QS. an-Nur: 61)



Ayat ini mengandung hikmah dan rahasia besar yang menunjukkan keagungan Al-Qur'an, hingga orang yang mampu memahami dan mendalaminya akan merasa cukup menjadikannya sebagai petunjuk tanpa melirik yang lainnya.

Dalam Islam pada prinsipnya menuntun untuk ikhtiar terus berobat. Bahkan dalam Hadis ditegaskan bahwa setiap penyakit ada obatnya.

Imam Muslim meriwayatkan dalam kitab Shahihnya dari Hadis Abu Zuhair yang meriwayatkan dari Jabir bin Abdullah bahwa Nabi Muhammad saw bersabda:

“Setiap penyakit ada obatnya. Jika obat yang tepat diberikan dengan izin Allah penyakit itu akan sembuh.” (HR. Ahmad dan Hakim)

Dalam *Shahihain* dari Atha' yang meriwayatkan dari Abu Hurairah yang berkata bahwa Nabi Muhammad saw. bersabda: “Allah tidak akan menurunkan suatu penyakit tanpa menurunkan obatnya”

Pada Hadis yang lain ditegaskan bahwa:

عن أسامة بن شريك قال: قالت الأعراب يا رسول الله ألا نتداوى؟ قال نعم يا عباد الله تداؤوا فإن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاء أو قال دواء إلا داء واحد قالوا يا رسول الله وما هو؟ قال الهرم

Dari Asamah ibn Syarik berkata: Orang-orang Arab berkata “Ya Rasulullah! apakah kami berobat?” Beliau menjawab, “Ya, wahai hamba-hamba Allah. Sesungguhnya Allah meletakkan penyakit dan diletakkan pula penyembuhannya, kecuali satu penyakit. Mereka lantas bertanya “Penyakit apa ya Rasulullah? Beliau menjawab: “penyakit ketuaan (pikun).” (HR. At-Tirmidzi)

Demikian juga sabda Rasulullah saw. yang menyatakan penyakit dapat sembuh apabila pengobatannya tepat, menunjukkan bahwa ada dua kutub yang berlawanan bagi setiap ciptaan dan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat penangkal bagi setiap penyakit.



D. JENIS-JENIS PENYAKIT DAN PENGOBATANNYA

Pertama, mengobati radang pinggang

Tirmidzi meriwayatkan dalam *Al-Jami'* dari Zaid bin Arqam bahwa Nabi bersabda: “*Obatilah penyakit radang pinggang dengan kayu bahar dan minyak zaitun.*”

Para ahli kesehatan membagi radang pinggang menjadi dua jenis. Radang pinggang sungguhan dan radang pinggang tak sungguhan. Jenis pertama adalah jenis pembengkakan pada sekitar pinggang bagian dalam, yakni bagian dalam tulang-tulang rusuk. Jenis kedua menimbulkan rasa sakit. Yang mirip dengan radang sungguhan, berasal dari angin yang mendekam dan membahayakan (angin duduk).

Kayu India digunakan untuk mengobati radang yang tak sungguhan. Kayu India yang digiling menjadi bubuk halus lalu dikocok dengan minyak panas dan digunakan sebagai salep pada daerah yang terkena oleh penderita dapat menjadi obat ampuh bagi penyakit itu.

Al-Masihi berkata “Kayu yang bersifat panas, kering, menghambat, memperkuat organ-organ dalam, menghilangkan angin, membuka penyumbatan-penyumbatan, mengobati pleuritis dan mengeringkan kelembapan berlebihan. Kayu itu baik untuk otak dan dapat mengobati radang pinggang, sungguhan jika dahak menyebabkannya, terutama jika penyakit meperlemah penderita.

Kedua, mengobati sakit kepala dan migran

Ibnu Majah meriwayatkan dalam *Sunan-nya* sebuah Hadis yang kesahihannya diperdebatkan. Ketika Nabi saw. menderita sakit kepala, beliau membungkus kepalanya dengan *henna* dan berkata, “*Ini akan menyembuhkan sakit kepala dengan izin Allah.*”

Sakit kepala adalah rasa sakit yang muncul pada satu bagian atau seluruh kepala. Jika sakit kepala menyerang satu sisi kepala maka dinamakan *migrain*. Sakit kepala dapat disebabkan oleh



perubahan-perubahan dalam sistem yang memengaruhi pembuluh nadi otak besar. Sisi otak yang lebih lemah akan menerima materisepsis dan migrain disertai debaran pada pembuluh-pembuluh nadi.

Berdasarkan Hadis di atas sakit kepala diobati dengan henna (pacar) karena penyakit itu bersifat parsial, bukan total. Jika sakit kepala disebabkan oleh demam tinggi, bukan karena adanya zat buruk yang boleh dibuang. Henna dapat membantu meredakannya. *Pertama*, henna dihancurkan kemudian dicampur cuka dan dilumurkan di dahi, henna dapat meredakan sakit kepala. Henna atau pacar henna dapat menenangkan saraf jika digunakan sebagai pembalut. Henna juga baik untuk beberapa organ tubuh, mengobati bengkak dan peradangan jika digunakan sebagai pembalut.

Ketiga, mengobati amandel dan pengobatan melalui guruh

Penyakit amandel adalah penyakit yang disebabkan oleh kerusakan pada permukaan selaput lendir. Jika sudah parah dapat menyerang dan merusak jaringan amandel.

Dalam shahih *Bukhari Muslim* diriwayatkan bahwa Rasulullah saw. bersabda: “*Bekam danqisth laut (tumbuhan beraroma) adalah obat terbaik bangimu dan janganlah menyiksa anak-anak mu dengan menekan anak lidah (mencekik) mereka untuk menyembuhkan amandel.*”

Dalam *As-Sunan* dan *Al-Musnad* (Imam Ahmad) diriwayatkan bahwa Jabir bin Abdullah berkata, “*Rasulullah datang kepada Aisyah dan melihat seorang anak lelaki mimisan. Beliau lalu bertanya, “apa ini?” Mereka menjawab “Ia menderita amandel atau sakit kepala.” Rasulullah bersabda “Celaka kalian! Janganlah kalian membunuh anak-anak kalian. Setiap ibu dari anak yang menderita amandel atau sakit kepala hendaknya menggosok kayu India dengan air kemudian memberikan kepada anaknya melalui hidungnya (guruh).*” Setelah Aisyah menyuruh agar resep obat itu diikuti,



anak lelaki itu pun sembuh.

Memberikan kayu India melalui hidung dapat melawan amandel yang terkomposisi dari darah yang disebabkan oleh akumulasi lendir dalam tubuh anak-anak muda. Kayu itu mengetatkan anak lidah dan mengangkatnya hingga ke tempat yang semestinya.

Keempat, mengobati penyakit jantung

Penyakit jantung adalah suatu kelainan yang disebabkan oleh penyempitan atau penghambatan pembuluh arteri yang mengalirkan darah ke otot jantung. Bila penyempitan ini menjadi parah, dapat terjadi serangan jantung.

Abu Dawud meriwayatkan dalam *Sunan*-nya dari Hadis oleh Mujahid bahwa Sa'ad berkata, *"Sekali waktu, aku sakit. Rasulullah datang mengunjungi ku dan meletakkan tangannya di tengah-tengah dadaku hingga kurasakan dinginnya tangannya di jantungku. Beliau kemudian berkata, "Sesungguhnya engkau menderita penyakit jantung. Datangkan Al-Harist bin Kaladah dari (suku) Tsaqif karena ia mengetahui pengobatan. Suruh ia mengambil kurma 'Ajwah Madinah, menggilingnya beserta bijinya dan mencekakkannya kepadamu melalui mulut."*

Penderita penyakit jantung merasakan sakit dibagian jantung sebagaimana orang menderita sakit usus. Kurma, khususnya kurma kering dari Madinah dan terutama kurma jenis 'Ajwah, memiliki keistimewaan yang luar biasa untuk mengobati penyakit jantung.

Kelima, pengobatan melalui diet

Diet adalah menahan diri dari segala sesuatu yang bermadharat terhadap kesehatan, atau menjadikan penderita sakit kian lemah dan bertambah sakitnya.

Semua pengobatan mengandung dua unsur, yaitu diet dan menjaga kesehatan. Ketika seseorang merasa sakit, ia harus membebaskan tubuhnya dari zat-zat merugikan dan sampah-sampah tubuh.



Ada dua macam diet, yaitu perlindungan dari unsur-unsur yang bisa menimbulkan penyakit dan menghindari unsur-unsur yang dapat memperparah penyakit agar tidak tersebar. Jenis pertama diperuntukkan untuk orang yang sehat dan jenis kedua diperuntukkan bagi orang-orang yang terkena penyakit. Jika orang sakit melaksanakan diet tertentu, penyakit tidak akan berkembang dan kekuatan tubuh akan membebaskan tubuhnya dari penyakit.

Harist menyebutkan bahwa, “Diet adalah obat utama.” Bagi mereka, diet yang dikerjakan orang sehat serupa bahayanya dengan kebiasaan makan tak sehat bagi orang yang sedang sakit. Diet paling bermanfaat ketika dilaksanakan oleh orang yang baru sembuh dari penyakit karena kekuatan dan kesehatan organ-organ tubuh belum normal, dan proses pencernaan tidak seefisien biasanya, sedangkan organ tubuh masih mudah terkena penyakit. Kebiasaan makan tidak sehat dapat menimbulkan penyakit yang bahkan lebih parah dari sebelumnya.

Keenam, mengobati luka ginjal sampai kejang-kejang

Luka ginjal adalah kondisi ginjal yang terluka. Luka pada ginjal bisa disebabkan oleh benturan benda tumpul saat kecelakaan kendaraan bermotor, cedera saat berolahraga, atau akibat terjatuh.

Abu Ubaid berkata dalam kitabnya *Ghariibul Hadis* bahwa Abu Utsman bin An-Nahdi dan beberapa orang melewati sebuah pohon dan memakan buahnya, kemudian seakan-akan angin menyapu tempat itu dan menyebabkan mereka kejang. Rasulullah bersabda “*Dinginkan air di teko dan tuangkanlah air itu pada mereka di antara dua azan (antara azan iqomat atau subuh).*”

Abu Ubaid berkata, teko kulit digunakan sebab alat tersebut dapat mendinginkan air melebihi wadah yang dibuat dari tanah liat. Sebagian dokter menyatakan bahwa resep yang diberikan Rasulullah dalam Hadis ini merupakan salah satu obat yang sa-



ngat manjur untuk melawan kejang-kejang yang terjadi di hijaz. Sebuah negeri yang panas dan kering menuangkan air dingin bagi orang-orang yang menderita kejang-kejang selama waktu tersebut di atas, waktu paling dingin pada malam hari, dapat menyebabkan panas alami menyebar di seluruh tubuh dan terakumulasi di bagian-bagian tubuh yang lebih dalam tempat penyakit berada. Atas kehendak Allah kekuatan-kekuatan tubuh akan berkonsentrasi untuk melawan dan memaksa penyakit keluar.

Ketujuh, mengobati jerawat

Jerawat adalah salah satu gangguan yang sangat umum diderita para remaja pada masa akil balig (pubertas). Gejalanya berupa kulit yang berminyak dengan bintik-bintik hitam dan putih atau gejala peradangan, bisul-bisul benanah kekuningan serta parut-parut pada wajah.

Ibnu Sunni dalam kitabnya menyebutkan sebuah Hadis dari salah seorang istri Nabi yang berkata, pernah Rasulullah berpapasan denganku ketika ada jerawat di jariku. Beliau bertanya, apakah engkau memiliki *dzarirah* (*Arrum*)? 'saya berkata, 'ya', beliau kemudian melanjutkan, "tetapkanlah pada jerawatmu, lalu bacalah doa ini. "Ya Allah yang mengecilkan apa yang besar dan membesarkan apa yang kecil. Jadikanlah kecil apa yang aku derita ini.

Dzarirah (*arrum*) adalah obat india yang terbuat dari rotan *arrum*. *Arrum* mempunyai sifat panas dan kering yang dapat menyembuhkan radang perut dan lever, busung air, dan juga memperkuat jantung.

Kedelapan, mengobati demam

Demam adalah suatu keadaan saat suhu badan melebihi 37°C yang disebabkan oleh penyakit atau peradangan. Demam juga pertanda bahwa sel antibody manusia (sel darah putih) sedang melawan suatu virus atau bakteri.

Diriwayatkan dalam sahih Bukhari Muslim bahwa Rasulullah



lah saw. bersabda: *“Sesungguhnya demam ringan atau demam berat berasal dari uap jahannam, karena itu dinginkanlah dengan air.”*

Hadis di atas membuat bingung beberapa dokter yang tidak memahaminya. Mereka mengira Hadis tersebut bertentangan dengan metode umum perawatan demam. Kami akan menjelaskan Hadis tersebut dari sudut pemahaman fikih dan argumentasinya. Jika Rasulullah mengeluarkan suatu pernyataan, konteksnya ada dua macam. *Pertama*, pernyataan itu bersifat umum, yakni ditujukan kepada seluruh umat manusia. *Kedua*, pernyataan itu bersifat khusus, yakni ditujukan kepada umat dan kondisi yang spesifik.

Demam bisa sangat bermanfaat bagi tubuh yang melebihi obat. Demam sehari dan demam ufniah dapat memanaskan dan mematangkan zat-zat yang tak matang tanpa demam. Demam juga mampu menyembuhkan radang pada mata secara cepat, meyembuhkan kelumpuhan otot-otot wajah, hemiplegia, serta kejang dan beberapa penyakit lainnya.

Sebagian dokter juga merasa lega ketika pasiennya mengalami demam tinggi, itu artinya pasien akan segera sembuh. Karena dalam beberapa kasus, demam lebih efesien daripada memberikan obat, karena dengan mematangkan zat-zat semacam ini maka obat dapat menyentuhnya dan mengeluarkannya dari tubuh.

Dari Abu Hurairah, Rasulullah bersabda: *“Panas demam itu salah satu embusan dari neraka jahannam, maka singkirkanlah itu dari kalian dengan air yang dingin.* (HR. Ibnu Majah)

Kesembilan, mengobati diare

Diare berarti peningkatan frekuensi buang air besar atau penurunan kepadatan dalam bentuk tinja. Ketika diare biasanya tinja lebih encer karena frekuensi gerakan usus meningkat.

Diriwayatkan dalam *Shahih Bukhari Muslim* dari Abu Muta-wakkil dari Abu Sa'id al-Khudri berkata, *‘Seorang lelaki menemui Rasulullah saw. dan berkata, ‘Saudaraku mengeluh sakit perut*



(diare) maka Rasulullah menjawab, *'berilah ia madu'. Lelaki itu pergi, tapi tak lama kemudian datang lagi sambil berkata, "Saya telah memberinya madu, tetapi tak membantunya" ia mengulangi dua atau tiga kali perkataan itu, sementara Rasulullah tetap mengatakan kepadanya, 'berilah ia madu'.*"

Rasulullah saw. menyuruh memberinya madu karena madu mampu membersihkan zat-zat merugikan yang mungkin menumpuk dalam pembuluh darah dan usus. Madu juga mampu melarutkan kelembaban yang berlebihan. Sebagai minuman dan obat luar, madu sangat bermanfaat bagi manula, orang yang menderita batuk berdahak, dan yang metabolismenya lembab dan dingin.

Seperti Hadis Nabi, dalam Sunan Ibnu Majah diriwayatkan sebuah Hadis dari Abu Hurairah. *"Barang siapa meminum tiga sendok madu dalam tiga pagi saja setiap bulan, niscaya ia tidak akan terkena penyakit".*

Sebuah Hadis lain yang masih dalam riwayat Ibnu Majah menyebutkan bahwa Rasulullah saw. bersabda: *"Manfaatkanlah dua jenis penyembuhan, madu dan Al-Qur'an"*

Sebagian besar orang yang tidak dapat merasakan manfaat dari obat yang Rasulullah anjurkan karena banyak dari mereka tidak meyakinkannya. Sama halnya dengan Al-Qur'an, yang merupakan obat bagi penyakit hati apapun. Namun jika tidak diakui dan diyakini Al-Qur'an itu tidak akan menyembuhkan penyakit yang ada dihati manusia bahkan akan menambah penyakit pada hati orang-orang munafik.

Kesepuluh, mengobati luka

Dalam sahih Bukhari Muslim diriwayatkan dari Abu Hazim bahwa Sahal bin Sa'ad ditanya tentang bagaimana mengobati luka-luka Rasulullah saw. dalam perang Uhud diobati. Sahal menjawab, *"Wajah Rasulullah terluka, kakinya patah dan topi baja yang dikenakannya pecah. Fatimah r.a., putrinya membersihkan darah Nabi, sedangkan Ali menuangkan air ditangan Fatimah dengan perisai-*



nya. Ketika Fatimah menyadari bahwa pendarahan tidak berhenti, ia membakar daun kurma, lalu memasukkan abunya ke dalam luka Rasulullah saw. sehingga pendarahannya berhenti.

Abu daun kurma merupakan bahan kering yang ampuh namun tidak panas menggigit. Obat kering yang panas menggigit dapat menyebabkan darah bergejolak dan pendarahan menderas. Abu daun kurma atau yang dicampur dengan cuka juga mampu meredakan mimisan. Pengarang *Al-Qaanuun* berkata, “*Al-Baradii* (lontar) manjur untuk menghentikan pendarahan dan jika ditaruh di atas luka akan melapisi daging yang terluka. Pada zaman Mesir kuno, kertas dibuat dari lontar yang bersifat dingin dan kering. Abu lontar juga mampu mengobati sariawan, infeksi, batuk dan mencegah meluasnya borok berbahaya.

Kesebelas, mengobati epilepsi

Epilepsi adalah kejang epileptik tanpa provokasi berulang. Nama lain dari penyakit epilepsi adalah ayan. Dalam *shahih Bukhari Muslim* diceritakan, ‘Atha bin Abi Rabbah berkata bahwa Ibnu ‘Abbas bertanya kepadaku, “*Maukah kuberitahu tentang seorang wanita akan masuk surga?*” Kujawab, “Ya” Ia berkata, “Seorang wanita berkulit hitam datang kepada Rasulullah sambil berkata, “*Saya menderita epilepsi yang membuat saya tanpa sadar menanggalkan pakaian. Karena itu, berdoa kepada Allah untukku.*” Rasulullah saw. bersabda, “*Jika kau mau, Aku akan berdoa kepada Allah agar menyembuhkanmu.*” Wanita itu berkata, “*Lebih baik saya bersabar*” Kemudian wanita itu berkata lagi, “*Saya selalu menanggalkan pakaian saya selama menderita epilepsi. Karena itu, berdoa kepada Allah agar aku tidak melakukannya lagi.*” Ketika kambuh lagi. Rasulullah saw. pun berdoa kepada Allah.

Ada dua jenis epilepsi, jenis pertama akibat roh-roh jahat, sedangkan jenis kedua bersifat fisik akibat unsur-unsur yang buruk. Para dokter membahas jenis kedua dan menjelaskan penyebab serta cara penyembuhannya. Nah, penyembuhan pada penyakit epilepsi yang diakibatkan oleh roh-roh jahat memerlukan



dukungan dari orang-orang soleh dan mulia untuk menetralisasi efek kekuatan jahat dan menjadikan upaya-upaya yang mereka lakukan tidak berbahaya. Beberapa dokter jaman dahulu, menjelaskan bahwa penyakit epilepsi sebagai ‘Penyakit Ilahiyah’ karena menyerang kepala dan gangguan pada organ ilahiyah yang terletak di otak.

Wanita yang tanpa sadar menanggalkan pakaiannya saat terserang epilepsi, sebagaimana dijelaskan Hadis di atas, kemungkinan menderita epilepsi fisik. Itulah sebabnya Rasulullah saw. menjanjikan surga jika ia mau bersabar menahan penyakitnya, atau sebaliknya Rasulullah saw. berdoa kepada Allah untuk menyembuhkannya tanpa menjaminnya masuk surga, tetapi Rasulullah saw. tetap berdoa agar ia tidak menanggalkan pakaiannya selama serangan epilepsi.

Kedua belas, mengobati penyakit istisqa

Dalam *shahih Bukahri Muslim* diriwayatkan bahwa Anas bin Malik berkata, “Beberapa orang dari suku ‘Ukal dan ‘Urainah datang ke Madinah dan mengeluh bahwa mereka terjangkit penyakit *istisqa*. Mereka memperlihatkan rasa tidak suka kepada Nabi yang menyuruh mereka mendatangi sekelompok unta zakat untuk diminum susunya dan urine unta-unta itu sebagai obat. Mereka pun mengikuti perintah Rasulullah saw.. Setelah mereka sembuh, mereka malah membunuh gembala dan mengusir unta-unta tersebut, menentang Allah dan Rasul-Nya. Kemudian Rasulullah saw.. Mengirim beberapa orang untuk mengejar dan menangkap mereka.”

Bukti bahwa penyakit itu *istisqa* berasal dari Imam Muslim yang meriwayatkan dalam kitab shahih-nya dari Hadis yang sama di atas bahwa orang-orang Badui berkata, “Cuaca Madinah tidak cocok bagi kami, perut kami menggembung dan organ-organ kami menggetar.”

Dalam suku jawa adalah penyakit perut, sedangkan *istisqa* penyakit fisik yang terjadi ketika hawa dingin yang membaha-



yakan menembus organ-organ tubuh, kecuali organ pencernaan, sehingga organ-organ itu membengkak. Ada tiga bentuk *istisqa*:

1. dalam jaringan tubuh, ini yang paling akut;
2. dalam rongga tubuh;
3. busung.

Maka Rasulullah saw. memerintahkan orang-orang ‘Ukal dan ‘Ulainah minum susu dan urine unta. Susu unta merupakan laktasif ringan dan diuretik yang berkhasiat membersihkan dan membuka organ-organ yang tersumbat.

Penyakit *istisqa* ini merupakan penyakit di dalam lever, yang terutama disebabkan oleh penyumbatan organ. Ar-Razi menandakan, *“Susu unta betina paling baik untuk menggerakkan usus besar. Susu ini mengandung sedikit garam yang dihasilkan dari panas alami hewan. Karena itu, susu unta betina adalah bat paling cocok bagi lever karena meringankan lever, membuka pori-pori dan pembuluh darah serta melembutkan makanan yang keras.”*

Ketigabelas, mengobati penyakit sembelit

Sembelit adalah perubahan dalam pola buang air, bila tinja lebih sedikit atau lebih keras. Tirmidzi dalam *Al-Jami’* dan Ibnu Majah dalam *As-Sunan* meriwayatkan bahwa Rasulullah bertanya kepada Asma’ bin Umais, *“Bagaimanakah engkau mengobati sembelit?”* Asma’ menjawab, *“Menggunakan syubrum”* Rasulullah saw. berkata lagi, *“Tumbuhan itu panas dan cepat reaksinya.”* Asma’ berkata lagi, *“Saya juga menggunakan sana untuk melancarkan buang air kecil.”* Maka Rasulullah saw. menanggapi, *“Sedainya ada obat yang dapat mencegah kematian, obat itu adalah sana.”*

Ibnu Majah dalam sunannya meriwayatkan dari Ibrahim bin Abi Abila bahwa Abdullah bin Ummu Hiram berkata bahwa ia mendengar Rasulullah saw. bersabda: *“Hendaklah kalian menggunakan sana dan sanut karena keduanya dapat menyembuhkan penyakit kecuali saam.”* Ia ditanya, *“Wahai Rasulullah, apa itu As-*



Saam?” Rasulullah menjawab, “kematian.”

Ar-razi berkata, “*sana dan chatriz*” dapat membantu membuang kotoran yang tajam dan menyembuhkan lepra serta bintik-bintik merah pada kulit jika seseorang mengonsumsi masing-masing empat hingga tujuh sendok makan per hari.”

- a. *Sanuut* adalah biji-bijian yang mirip dengan jinten manis, sebagaimana dikemukakan Ibnu al-Arabi.
- b. *Sanuut* adalah madu yang ada pada kulit madu, menurut Abdul Lathif al-Bagdhadi

Keempat belas, mengobati eksim dan gatal-gatal akibat kutu

Dalam *Shahih Bukhari Muslim* diriwayatkan sebuah Hadis dari Qatadah bahwa Anas berkata, “*Nabi telah mengizinkan Abdurrahman bin Auf dan Zubair bin ‘Awwam mengenakan pakaian sutera untuk mengobati penyakit eksim yang mereka alami.*”

Ada dua hal terkait dengan Hadis ini, yakni masalah fikih dan masalah kesehatan. Persoalan fikihnya, menurut Sunnah Rasulullah saw. adalah bahwa pakaian sutera boleh digunakan oleh kaum wanita sedangkan laki-laki dilarang, kecuali dalam keadaan benar-benar dibutuhkan. Misalnya lelaki diperbolehkan memakai sutera dalam keadaan dingin, jika pakaian itu adalah pakaian satu-satunya yang ia miliki, dan jika tubuh terjangkit kudis, bintik-bintik merah pada kulit, tungau, sebagaimana dijelaskan dalam Hadis tersebut.

Secara medis, sutera diproduksi dari hewan yang berkhasiat sebagai pengobatan. Sutera dapat meredakan dan memperkuat jantung serta membantu meringankan beberapa penyakit. Sutera juga menyembuhkan cairan empedu hitam dan penyakit-penyakit yang disebabkan oleh cairan tersebut.

Kelima belas, mengobati penyakit urat (‘irqun nasaa)

Ibnu Majah meriwayatkan dalam sunannya sebuah Hadis dari Muhammad bin Surrin dari Anas bin Malik yang berkata: Saya mendengar Rasulullah saw. bersabda: “*Pengobatan penyakit*



irqun nasaa dilakukan dengan melelehkan lemak dari ekor domba Arab Badui. Kemudian lemak itu dibagi menjadi tiga bagian dan setiap bagiannya diminum setiap hari.”

Irqun nasaa adalah penyakit yang berawal dari tulang sendi pangkal paha, selanjutnya turun ke paha dari sisi belakang tubuh. Kadang-kadang penyakit ini menggapai pergelangan kaki. Semakin lama diderita, penyakit ini semakin turun ke bawah hingga membuat kaki dan paha semakin lemah.

Ada dua makna penting dalam Hadis tersebut, yaitu kesehatan dan bahasa. Secara bahasa, Hadis itu membuktikan bahwa kita diperkenankan menyebut penyakit ini *irqun nasaa*, berbeda dengan pendapat sebagian orang. Mereka berpendapat bahwa *nasaa* adalah saraf itu sendiri. Dengan demikian, pemakaian dua kata itu secara bersama-sama terasa berlebihan.

Maka domba betina suku Badui itu memiliki beberapa kualitas yang menjadikannya sebagai obat. Karena ukurannya yang kecil, lebih sedikit kotorannya dan memiliki esensi lembut. Meskipun, susu domba mengandung bahan-bahan efektif dari tumbuhan liar, namun ekornya memiliki dua kualitas yang tidak dimiliki susu, yakni sebagai obat pencahar dan mematangkan zat-zat busuk sampai siap untuk dibuang dari tubuh.

E. METODE MENUSUK URAT DAN TERAPI BESI PANAS

Diriwayatkan dalam *Shahih Muslim*, sebuah Hadis dari Jabir bin Abdillah bahwa Rasulullah saw. “*pernah mengirim seorang dokter kepada Ubay bin Ka’ab. Dokter tersebut menusuk salah satu pembuluh darah Ubay dan selanjutnya memanasi lukanya. Ketika pundak Sa’ad bin Mu’adz terluka, Rasulullah saw memanasi lukanya dengan besi panas dan memanasinya lagi ketika luka tersebut bengkok. Menurut riwayat lain, Rasulullah membakar luka Sa’ad pada pundaknya dengan ujung anak panah. Setelah itu, Sa’ad bin*



Mu'adz atau seseorang yang lainnya membakar lukanya lagi.”

Abu 'Ubaidah menjelaskan, “terapi dengan batu panas disebut *raahf*, yaitu batu yang dipanaskan kemudian digunakan untuk mengompres bagian tubuh yang sakit.

Hadis yang membahas kayy meliputi 4 kategori pelaksanaannya, penolakannya oleh Nabi, pujian bagi orang yang tidak melakukannya, dan larangan untuk menggunakannya. Tidak ada kontradiksi di antara kategori-kategori ini. Ketika Rasulullah membakar luka seseorang, beliau menunjukkan bahwa mempraktikkannya diperbolehkan. Penolakan Rasulullah terhadap orang-orang yang menolak kayy adalah sikap yang lebih baik.

F. MENJENGUK ORANG SAKIT

Menjenguk orang yang sakit dalam Islam menjadi suatu amalam yang dianjurkan. Balasan menjenguk orang sakit adalah salah satu pintu surga yang dibukakan untuk orang yang melakukannya. Allah menurunkan rahmat-Nya kepada pengunjung orang sakit. Hadis yang menyebutkan keutamaannya sangatlah banyak, kami akan sebutkan di antaranya Hadis yang diriwayatkan dari Tsauban r.a., “Rasulullah saw. bersabda: *“Barangsiapa yang menjenguk orang sakit maka ia senantiasa berada di taman kurma surga hingga ia kembali”* (HR. Muslim No. 2568, Ahmad no. 21886, dan at-Tirmidzi No. 967).

Demikian juga riwayat dari jabir bin 'Abdillah r.a. bahwa ia berkata, “Aku mendengar Nabi saw. bersabda, *'Barangsiapa yang mengunjungi orang sakit niscaya ia berada dalam naungan rahmat hingga apabila ia tetap duduk di dalamnya’* (HR. Bukhari dalam al-adabul Mufrad (No. 522)).

Dari Abu Hurairah r.a., ia berkata, “Rasulullah saw. bersabda, ‘Sesungguhnya Allah Swt., berfirman di hari kiamat, ‘Wahai anak Adam, Aku sakit dan kalian tidak menjengukku.’ Anak Adam berkata, ‘Ya Rabb, bagaimana kami menjenguk-Mu sedangkan Engkau adalah Rabb semesta alam?’ Allah berfirman, ‘Tidaklah engkau tahu bah-



wa hamba-Ku fulan sakit dan engkau tidak menjenguknya? Tidakkah engkau tahu kalau saja engkau akan mendapati-Ku berada di sisinya.” (HR. Muslim no. 2569, Ahmad No. 8989).

Selanjutnya Rasulullah saw juga pernah bersabda:

Dari Ali r.a., ia berkata, “Aku mendengar Rasulullah saw. Bersabda, ‘Barang siapa yang mendatangi saudaranya yang Muslim untuk menjenguknya, maka ia berjalan dikebun surga hingga ia duduk, niscaya rahmat Allah akan meliputinya. Dan apabila ia menjenguk di waktu pagi niscaya tujuh puluh malaikat akan mendoakannya hingga sore. Dan apabila ia menjenguk di waktu sore maka tujuh puluh malaikat akan mendoakannya hingga pagi” (HR. Ahmad no. 756, Abu Daud No. 3098, Ibnu Majjah No. 1442).

Bersumber dari Abu Musa al-Asy’ari dia berkata: “*Rasulullah saw. pernah bersabda:” berilah makan kepada orang yang lapar. Jenguklah orang yang sakit. Dan bantulah orang yang menderita.*”

Dalam mengunjungi orang sakit terkadang beberapa manfaat lain selain apa yang telah disebutkan, di antaranya membersihkan hati orang yang sedang sakit, memeriksa kebutuhan-kebutuhannya, mengambil nasihat (pelajaran) dari musibah yang menimpanya. Demikian yang dikatakan oleh Ibnu Jauzi. Beri kekuatan padanya untuk selalu sabar dalam menghadapi musibah yang menimpa, arahkan ia jangan sampai berkiprah tentang mati tapi lebih kepada pertaubatan diri dan beri motivasi agar ia tetap optimis dalam menghadapi sakitnya, dengan lontaran doa dan berusaha untuk sembuh.

G. ADAB MENJENGUK ORANG SAKIT

1. Kunjungan Wanita kepada Laki-laki yang Sakit

Mengunjungi laki-laki yang sakit dibolehkan bagi wanita diperbolehkan meski ia bukan mahramnya, dengan syarat aman dan tidak terjadi fitnah adanya hijab dan tidak memanfaatkan



waktu berdua-duaan. Jika syarat-syarat tersebut dapat dijaga maka diperbolehkan bagi wanita menjenguk laki-laki yang sakit begitupun sebaliknya.

Dalam suatu riwayat *Nabi ketika pulang dari Madinah para sahabat mengadu sakit demikian pula dengan Abu Bakar, 'Amir bin Fuhairah maula Abu Bakar dan Bilal dan saat itu Aisyah meminta izin pada Rasulullah untuk menjenguk mereka dan beliau pun mengizinkan, saat itu Aisyah berkata kepada Abu Bakar "Bagaimana keadaanmu?"*

Pada suatu riwayat dari *Ibnu Syihab, dari Abu Ummah bin Sahl bin Hanif, ia mengabarkannya kepadanya bahwa seorang wanita yang miskin sedang sakit maka ia mengabarkannya kepada Rasulullah saw. Tentang sakit yang diderita oleh wanita tersebut. Dan Rasulullah saw. Senantiasa mengunjungi orang-orang miskin dan menanyakan keadaan mereka.*

Berdasarkan Hadis Riwayat yang tertera di atas maka menunjukkan bahwasanya seorang laki-laki dan wanita boleh menjenguk ketika sakit namun alakadarnya dan berniat benar-benar hanya akan menjenguk karena dasar Allah., yang berarti begitu urgennya menjenguk saudara kita sehingganya orang yang bukan semukhrim dengan kita pun diizinkan.

2. Menjenguk Orang Musyrik yang Sakit

Menjenguk orang kafir diperbolehkan kepada Muslim seperti yang tertera pada riwayat Nabi saw., dari Anas r.a. berkata: *Ada seorang pemuda Yahudi yang biasa melayani Nabi saw, kemudian ia sakit, maka datanglah Nabi saw, untuk menjenguknya lantas beliau duduk didekat kepalanya seraya bersabda: "Islamlah". Ia melihat ayahnya yang berada di situ juga, kemudian ayahnya berkata: "Patuhilah/ikutilah Abdul Qasim". Maka ia pun masuk Islam. Kemudian Nabi saw, keluar sambil mengucapkan: "Alhamdulillah ladzi anqadzu minannaar" (Segala Puji bagi Allah yang telah menyelamatkan dari api neraka)" (HR. Bukhari).*



3. Waktu Menjenguk Orang Sakit

Tidak ada nash-nash yang menjelaskan waktu tertentu untuk menjenguk orang yang tertentu untuk menjenguk orang yang sakit dan menziarahinya. Maka selama perkaranya seperti ini, dibolehkan menziarahi orang sakit kapan pun, baik malam atau siang selama tidak ada hal yang memberatkan mereka. Karena di antara hikmah dari menjenguk adalah meringankan penderitaan orang yang sakit tersebut dan menyenangkan hatinya, bukan memberatkannya.

Waktu ziarah itu bermacam-macam, tergantung perbedaan zaman dan tempat. Terkadang berziarah di malam hari adalah waktu yang dipersilakan akan tetapi di zaman lainnya terkadang dimakruhkan.

Al-Mawardzi berkata, "Aku bersama Abu 'Abdillah pernah menjenguk orang sakit pada malam hari dibulan Ramadhan, kemudian ia berkata kepadaku, 'Di bulan Ramadhan, menjenguk orang sakit dilakukan pada malam hari.'"

4. Meringankan Orang Sakit dan Posisi Duduk Ketika Menjenguk

Orang yang menjenguk jangan terlalu lama duduk dan diam di sisi orang yang sakit, karena ia tersibukkan oleh rasa lapar dan sakitnya. Dan penjenguk orang sakit yang diam dalam waktu lama akan memberatkan orang sakit tersebut, bahkan terkadang menambah sakitnya. Oleh karena itu, di antara perkara yang baik ketika menjenguk orang sakit adalah meringankannya.

Dari Ibnu Thawus, dari ayahnya, ia berkata, "Yang paling baik ketika menjenguk orang sakit adalah yang paling ringan..."

Al-Auza'i berkata, "Aku pernah bepergian menuju Basrah untuk menjumpai Muhammad bin Sirin, namun Aku menjumpainya ketika perutnya menderita sakit, maka kami pun masuk untuk menjenguknya sambil berdiri..

Asy-Sya'bi berkata, "kunjungan orang-orang desa yang pan-



dir lebih memberatkan orang yang sakit dari pada penyakitnya sendiri. Mereka mengunjunginya tidak pada waktunya dan mereka duduk berlama-lama disisinya.”

Akan tetapi hendaklah diketahui bahwa apabila orang sakit menyukai orang yang menjenguknya tinggal lebih lama di sisinya dan terus menerus menziarahinya, maka yang lebih utama bagi orang yang menjenguknya itu adalah memenuhi keinginan orang yang sakit, karena hal itu akan membahagiakan dan menyenangkan hatinya, sebagaimana Nabi saw., menjenguk Sa'id bin Mu'adz ketika ia terkena musibah di hari peperangan khandaq. *Nabi saw., memerintahkan untuk membuat kemah di dalam masjid untuk Sa'ad agar beliau bisa menjenguknya dari dekat. Maka sahabat mana yang tidak menyukai keberadaan Nabi saw., di sisinya dan beliau menziarahinya berulang-ulang?*

Disunnahkan bagi penjenguk untuk duduk disamping kepala orang yang sakit. Hal inilah yang Nabi saw., lakukan dan juga orang-orang shalih setelah beliau. Disebutkan dalam Hadis Anas r.a., ia berkata, *“Seorang budak Yahudi sering membantu Nabi saw., lantas dia jatuh sakit, maka Nabi saw., menjenguknya. Beliau duduk di samping kepalanya dan berkata padanya, “Masuklah ke dalam Islam.”*

Dan dari ar-Rabi' bin 'Abdillah, ia berkata, *“Aku dan al-Hasan pernah menjumpai Qatadah untuk menziarahinya. Maka Al-Hasan duduk di sisi kepalanya. Lalu ia bertanya kepadanya dan mendoakan kesembuhan untuknya.*

Duduknya penjenguk di samping kepala orang yang sakit mengandung beberapa faedah, di antaranya bahwa Hadis tersebut menganjurkan bersikap ramah kepada orang yang sakit. Orang yang menjenguk memungkinkan untuk meletakkan tangannya ke tubuh orang yang sakit, mendoakan kesembuhan baginya dan meniupkan *ruqyah syar'iyah* kepadanya, dan semisalnya. Bertanya kepada orang yang sakit tentang keadaannya dan memberi semangat.

Dan termasuk perkara yang baik yaitu saat meringankan



derita berupa sakitnya, seperti dengan mengucapkan, *“Sakit ini tidak apa-apa, engkau akan sembuh dengan izin Allah,”* atau *“Penyakit ini bukan penyakit yang berbahaya Allah akan memberi kesembuhan Insyaallah dan bukan ucapan-ucapan berupa dekatnya ajal.* Karena menganggap ajal orang masih jauh itu akan mempercepat kesembuhan. Kesehatan mental juga akan memengaruhi kesehatan fisik juga.

5. Menangis Ketika Sakit

‘Abdullah bin Umar r.a. meriwayatkan, ia berkata, “Sa’ad bin ‘Ubadah menderita suatu penyakit, kemudian Nabi saw. menjenguknya bersama bersama ‘Abdurrahman bin ‘Auf, Sa’ad bin ‘Ubadah beliau mendapatinya sedang dikerumuni keluarganya. Beliau bertanya, ‘Apakah ia telah wafat?’ Mereka pun menjawab, “Tidak wahai Rasulullah.’ Maka Nabi saw, pun menangis, mereka pun ikut menangis. Nabi saw, ‘Tidakkah kalian mendengar bahwa Allah tidak akan mengazab karena tetesan air mata dan tidak pula dengan kesedihan hati, akan tetapi Allah akan mengazab karena ini, beliau mengisyaratkan kepada lisannya atau Allah akan merahmati. Dan sesungguhnya mayyit akan diazab karena tangisan (ratapan) keluarganya atas kematiannya. (HR. AL-Bukhari Muslim)

Hadis ini menunjukkan bolehnya menangis di sisi orang sakit, terlebih lagi di sisi mayit, akan tetapi tangisan itu tidak disertai jeritan histeris, karena Nabi saw., telah melarang ratapan.

Semenata itu, Rasulullah juga menjelaskan tentang adab menjenguk orang sakit dengan membacakan doa dengan memulai surah Al-Fatihah selanjutnya membaca doa *“Allahumma robbanas adzhibilba’ sa isyi antasysyafi la syifauka syifa’an la yughodiru saqoma* yang Artinya: *“Ya Allah Ya tuhanku, dari segala manusia di muka bumi, berikanlah kesembuhan kepadanya, angkatlah penyakitnya dan jadikanlah penyakit yang ia derita sebagai pelebur dosa. Hanya kepadamulah kami meminta kesembuhan, kesembuhan yang tidak ada kambuh lagi”* (HR. Bukhari dan Muslim).



H. MANFAAT DAN KEUTAMAAN MENJENGUK ORANG SAKIT

Setidaknya menjenguk orang yang sakit dapat ditegaskan bahwa manfaatnya sebagai berikut:

1. Menjenguk orang sakit berpotensi memberi perasaan dan kesan kepadanya bahwa ia diperhatikan orang-orang disekitarnya, dicintai dan diharapkan segera sembuh dari sakitnya, hal ini dapat menenteramkan hati si sakit.
2. Menjenguk orang sakit dapat menumbuhkan semangat, motivasi, dan sugesti dari pasien; hal ini dapat menjadi kekuatan khusus dari dalam jiwanya untuk melawan sakit yang dialaminya. Dalam dirinya ada energi hebat untuk sembuh.
3. Mengambil pelajaran dari penderitaan yang dialami orang yang sakit.
4. Mendoakan orang yang sakit.

Sementara itu, keutamaan bagi orang yang menjenguk orang yang sakit adalah sebagai berikut:

1. Merupakan Kebun Surga

Rasulullah saw. bersabda:

مَنْ عَادَ مَرِيضًا لَمْ يَزَلْ فِي حُرْفَةِ الْجَنَّةِ حَتَّى يَرْجِعَ

“Siapa saja yang menjenguk orang sakit akan senantiasa berada di kebun surga sampai ia kembali.” (HR. Muslim)

Maksudnya, orang yang menjenguk orang sakit akan memanen banyak pahala sebagaimana orang yang berada di kebun surga yang memanen buah-buahan surga.

2. Berada di dalam rahmat Allah

Rasulullah saw. bersabda:

مَنْ عَادَ مَرِيضًا خَاصَّ فِي الرَّحْمَةِ، حَتَّى إِذَا قَعَدَ اسْتَقَرَّ فِيهَا

Siapa yang menjenguk orang sakit, ia akan masuk ke dalam rahmat



(Allah), sehingga apabila duduk, ia akan berada di dalam rahmat tersebut. (HR. *al-Bukhari di dalam al-Adab al-Mufrad dan disahihkan al-Albani*)

Nabi saw. juga menyampaikan:

مَنْ عَادَ مَرِيضًا خَاصَّ الرَّحْمَةِ، فَإِذَا جَلَسَ عِنْدَهُ اسْتَقْنَعَ فِيهَا، فَإِذَا خَرَجَ مِنْ عِنْدِهِ خَاصَّ الرَّحْمَةِ حَتَّى يَرْجِعَ إِلَى بَيْتِهِ

Barang siapa yang menjenguk orang sakit, ia masuk ke dalam rahmat (Allah). Apabila duduk di sisinya, ia merasa puas/tenang di dalam rahmat itu. Apabila keluar darinya ia senantiasa berada di dalam rahmat itu hingga ia pulang ke rumahnya. (HR. *Ibnu Abdil Barr di kitab at-Tamhid 24/273*)

3. Berbuah banyak pahala dari Allah

Dalam sebuah Hadis qudsi Rasulullah saw. menjelaskan:

إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: يَا ابْنَ آدَمَ، مَرَضْتُ فَلَمْ تَعُدْنِي. قَالَ: يَا رَبِّ، كَيْفَ أَعُودُكَ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِينَ؟ قَالَ: أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ عَبْدِي فُلَانًا مَرَضَ فَلَمْ تَعُدَّهُ، أَمَا عَلِمْتَ أَنَّكَ لَوْ عُدْتَهُ لَوَجَدْتَنِي عِنْدَهُ

Sesungguhnya Allah azza wa jalla berfirman pada hari kiamat: Wahai anak Adam, Aku sakit namun engkau tidak menjenguk-Ku. Ia berkata: Ya Rabb, bagaimana aku menjenguk-Mu sementara Engkau adalah Tuhan alam semesta? Allah berfirman: Tidakkah engkau tahu bahwa hamba-Ku fulan sakit tapi engkau tidak menjenguknya, tidakkah engkau tahu, bila menjenguknya niscaya engkau akan mendapati-Ku ada di sisinya? (HR. *Muslim*)

Ulama menjelaskan, Hadis ini tidak menunjukkan bahwa Allah benar-benar sakit, namun menunjukkan akan kemuliaan dan keutamaan hamba yang menjenguk saudaranya yang sedang sakit. Barang siapa yang menjenguk saudaranya yang sakit ia akan mendapatkan limpahan pahala dari sisi Allah Swt..

4. Mendapatkan doa kebaikan dari malaikat

Hal ini sebagaimana telah disampaikan oleh Rasulullah saw.:



مَنْ أَتَى أَخَاهُ الْمُسْلِمَ عَائِدًا مَشَى فِي خَرَافَةِ الْجَنَّةِ حَتَّى يَجْلِسَ، فَإِذَا جَلَسَ غَمَرَتْهُ الرَّحْمَةُ، فَإِنْ كَانَ غُدُوًّا صَلَّى عَلَيْهِ سَبْعُونَ أَلْفَ مَلَكٍ حَتَّى يُمْسِيَ، وَإِنْ كَانَ مَسَاءً صَلَّى عَلَيْهِ سَبْعُونَ أَلْفَ مَلَكٍ حَتَّى يُصْبِحَ

Barang siapa yang mendatangi saudaranya Muslim (yang sakit) untuk menjenguknya, ia berjalan di atas kebun surga hingga ia duduk. Apabila ia duduk, rahmat (Allah) akan menyelimutinya. Bila waktu itu pagi hari, tujuh puluh ribu malaikat akan bersalawat kepadanya hingga sore hari, dan bila ia melakukannya di sore hari, tujuh puluh ribu malaikat tersebut akan bersalawat kepadanya hingga pagi hari. (HR. Ahmad, Abu Dawud dan Ibnu Majah. Syaikh al-Albani berkata: Hadis sahih).

Malaikat bersalawat artinya mendoakan kebaikan bagi mereka. Dalam riwayat Ibnu Majah disebutkan, *para malaikat memohonkan ampun kepada Allah bagi siapa saja yang menjenguk orang yang sakit*. (Diringkas dari kitab *Kitab al-Adab* karya Syaikh Fuad bin Abdul Aziz asy-Syalyhub, hlm. 247-248, cetakan Darul Qasim)

5. Penyebab masuk surga

Rasulullah saw. bersabda:

مَنْ غَادَ مَرِيضًا أَوْ زَارَ أَخًا لَهُ فِي اللَّهِ نَادَاهُ مُنَادٍ أَنْ طُيِّبَتْ وَطَابَ مَمْشَاكَ وَتَبَوَّاتِ مِنَ الْجَنَّةِ مَنْزِلًا

Siapa yang menjenguk orang sakit atau berkunjung kepada saudaranya karena Allah, akan ada penyeru yang berseru, "Alangkah baiknya dirimu, alangkah baiknya langkahmu, engkau telah menempati tempat tinggal di surga". (HR. at-Tirmidzi dan Ibnu Majah. Lihat: *Sahih at-Tirmidzi*, No. 1633. Lihat kitab *Mausu'ah al-Adab al-Islamiyyah* karya Abdul Aziz bin Fathi as-Sayyid Nada, hlm. 623)



BAB 8

HADIS KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA

A. DEFINISI KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA

1. Cara bekerja Secara Profesional

Definisi K3 (kesehatan dan keselamatan kerja) umumnya terbagi menjadi tiga versi di antaranya adalah pengertian K3 menurut filosofi, keilmuan, serta menurut standar OHSAS.

a. Definisi menurut filosofi:

Kesehatan dan keselamatan kerja adalah suatu pemikiran dan upaya untuk menjamin keutuhan dan kesempurnaan, baik jasmaniah maupun rohaniah tenaga kerja pada khususnya.

b. Definisi menurut keilmuan:

Suatu cabang ilmu pengetahuan dan penerapan yang mempelajari tentang cara mencegah terjadinya kecelakaan kerja, penyakit akibat kerja (PAK), kebakaran, peledakan, dan pencemaran lingkungan.

c. Definisi menurut standar OHSAS:

Semua kondisi dan faktor yang dapat berdampak pada kese-

lamatan dan kesehatan kerja tenaga maupun orang lain di tempat kerja.

Profesional merupakan sikap dari seorang perofesi yang berarti melakukan sesuatu sebagai pekerjaan pokok, artinya pekerjaan tersebut bukan pengisi waktu luang maupun hobi belaka. Akan tetapi sebagai pandangan untuk selalu berpikir, berpendirian, bersikap dan bekerja sungguh-sungguh, disiplin, jujur, dan loyalitas.

Melengkapi bekerja keras dan profesional adalah praktik bersikap dan berperilaku mencontoh Rasulullah yaitu bersifat *siddiq, fathanah, amanah* dan *tabligh* agar kita diberikan keselamatan dunia dan akhirat. Allah juga telah menjanjikan kita mempunyai peluang memperoleh rezeki yang luas asalkan bekerja secara profesional dan cerdas melalui etos kerja yang tinggi. Islam telah mengajarkan bagaimana mempraktikkan etos kerja yang tinggi yaitu terbagi menjadi empat di antaranya:

1. Bekerja secara halal, yang dikatakan halal yaitu melaksanakan amanah dengan cara yang baik.
2. Bekerja demi menjaga diri supaya tidak menjadi beban hidup orang lain apalagi menjadi benalu pada orang lain. Makna terdalam adalah kita dilarang untuk bersifat selalu meminta imbalan di luar kemampuan lembaga tempat kita bekerja.
3. Bekerja demi mencukupi kebutuhan keluarga. Tegasnya seseorang harus mengatur rezeki yang diperoleh hasil dari memerah keringat untuk meringankan hidup tetangga. Artinya kita setelah memperoleh rezeki tidak boleh egois dan harus peduli untuk meringankan kesulitan ekonomi tetangga kita.

B. CARA MENJAGA KESEHATAN DAN KESELAMATAN SAAT BEKERJA

Islam sangat menganjurkan umatnya untuk bekerja. Dan be-



kerja mestilah dilakukan dengan niat semata mata karena Allah untuk mendapatkan kebahagiaan hidup berupa rezeki di dunia, di samping tidak melupakan kehidupan hari akhirat. Karena itu, dalam Islam hendaklah menjadikan kerja sebagai ibadah dan keberkatan rezeki yang diperolehnya, lebih-lebih lagi sebagai bekal untuk menghadapi kehidupan di akhirat yang kekal abadi. Begitu juga, Islam memerintahkan kita melakukan sesuatu kerja dengan cara yang sebaik-baiknya dengan mengutamakan menjaga kesehatan dan keselamatan kerja.

Adapun cara-cara yang dilakukan untuk menjaga kesehatan dan keselamatan kerja di saat bekerja antara lain:

1. Mengamalkan sikap yang baik dan dijauhi serta dihindari dari segala malapetaka. Maksudnya ialah, Islam adalah agama yang sangat menjunjung tinggi keselamatan bagi pemeluknya. Jangankan kerusakan itu terjadi pada lingkungan, terhadap diri sendiri saja Allah melarangnya. Banyak contoh seperti penyalahgunaan obat-obatan, jelas menganiaya diri sendiri berperilaku tidak aman dan tidak sehat. Hubungannya dengan Islam adalah sama-sama mengingatkan umat manusia agar senantiasa berfikir dan bertindak yang aman dan sehat dalam bekerja.
2. Berperilaku sebelum bertindak dan utamakan keselamatan dalam bekerja.

Alangkah indahnya hidup ini jika kita berada dalam suatu kondisi atau lingkungan yang aman dan sehat. Kemana-mana kita tidak merisaukan akan bahaya yang mengancam baik jiwa maupun harta benda. Jadi, menjaga perilaku akan menjadi kondisi, di mana dalam suatu kondisi yang aman, sehat dan nyaman bukan hanya seorang yang merasakan kondisi tersebut tapi semua makhluk hidup ciptaan-Nya yang ingin merasakan lingkungan tersebut.



C. TUJUAN KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA (K3)

Menghindari beberapa hal atau kondisi yang tidak kita inginkan dan mencapai tujuan yang ingin dicapai berbentuk hasil kerja yang optimal. Tujuan utama K3 adalah untuk mencegah terjadinya kecelakaan kerja terhadap para pekerja agar tidak mengalami cedera. Di dalamnya terdapat 3 tujuan utama dalam penerapan K3 berdasarkan UU No. 1 Tahun 1970 di antaranya:

- a. Melindungi dan menanggung kesehatan dan keselamatan setiap tenaga kerja dan orang lain di tempat kerja.
- b. Menanggung setiap sumber produksi dapat dipakai dengan cara aman dan efektif.
- c. Meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas nasional.

Mengenai maksud yang telah disimpulkan dari UU tersebut, yakni sebagai berikut:

1. Menghindari dan mengurangi kecelakaan.
2. Agar setiap pegawai memperoleh jaminan keselamatan dan kesehatan kerja baik secara fisik.
3. Agar ada jaminan atas pemeliharaan penambahan kesehatan gizi pegawai.
4. Agar setiap pegawai merasa aman dan terpoteksi dalam bekerja.
5. Untuk mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tingginya baik buruh, petani, nelayan, pegawai, maupun pekerja bebas.
6. Dan untuk mencegah dan memberantas penyakit dan kecelakaan-kecelakaan akibat kerja.

D. LARANGAN BERLEBIHAN DALAM BEKERJA

Sikap *ghuluw* (melampaui batas atau berlebih-lebihan) dalam agama adalah sikap yang tercela dan dilarang oleh syariat.



Sikap ini tidak akan mendatangkan kebaikan bagi pelakunya, juga tidak akan membuahkan hasil yang baik dalam segala urusan, terlebih lagi dalam urusan agama dan dalam bekerja.

إِيَّاكُمْوَالْغُلُوبَالِدِّينِ

“Berhati-hatilah kalian dari sifat berlebih-lebihan di dalam agama.”
(HR. Ahmad, at-Tirmidzi, an-Nasai, dan lainnya dari sahabat Abdullah bin ‘Abbas radhiallahu ‘anhuma)

Sering kali urusan dunia menjadikan sibuk manusia. Banyak aktivitas yang dilakukan hingga bekerja seharian menjadikan manusia sering mengeluh dan merasa lelah. Kadang kala mereka merasa iri dengan mereka yang selalu taat beribadah di dalam masjid. Mereka merasa sulit untuk berlama-lama di rumah Allah tersebut, bahkan untuk sekadar melakukan shalat pun sering tidak sempat. Padahal sangat rugi apabila terlalu bekerja secara berlebih-lebihan. Di antaranya:

- Dapat mengakibatkan berbagai penyakit.
- Sering melalaikan shalat hanya karena sibuk bekerja.
- Menimbulkan berbagai kerentangan di dalam keluarga sehingga terabaikan.
- Dan mengakibatkan fungsi tubuh semakin lemah.

E. HADIS TENTANG KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA

الرَّسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهُ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، إِحْرَصْ عِلْمًا يَنْفَعَكَ وَاسْتَعِزَّ بِاللَّهِ لَا تَعْجُزْ، وَإِنَّا صِابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي عَلَّمْتُكَ أَن كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلًا لَشَيْطَانٍ

Rasulullah saw. bersabda, Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah Swt. daripada Mukmin yang lemah; dan pada keduanya ada kebaikan. Bersungguh-sungguhlah untuk mendapatkan apa yang



bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada Allah (dalam segala urusanmu) serta janganlah sekali-kali engkau merasa lemah. Apabila engkau tertimpa musibah, janganlah engkau berkata, Seandainya aku berbuat demikian, tentu tidak akan begini dan begitu, tetapi katakanlah, Ini telah ditakdirkan Allah, dan Allah berbuat apa saja yang Dia kehendaki, karena ucapan seandainya akan membuka (pintu) perbuatan syaitan.

Hadis ini shahîh. Diriwayatkan oleh Muslim (no. 2664). Dishahihkan oleh Syaikh al-Bani rahimahullah dalam *Hidâyatur Ruwât ila Takhrîji Ahâdîtsil Mashâbîh wal Misykât* (no. 5228).

Selanjutnya, Rasul juga menjelaskan bahwa

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ سَعْدُ بْنُ سِنَانٍ الْخُدْرِيُّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ
[حَدِيثُ حَسَنٍ رَوَاهُ ابْنُ مَاجَهَ وَالْذَاقُطْنِيُّ وَغَيْرُهُمَا مُسْنَدًا، وَرَوَاهُ مَالِكٌ فِي الْمَوْطَأِ مُرْسَلًا عَنْ عَمْرِو بْنِ يَحْيَى عَنْ أَبِيهِ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَسْقَطَ أَبُو سَعِيدٍ وَلَهُ طُرُقٌ يَقْوَى بَعْضُهَا بَعْضًا]

Dari Abu Sa'id, Sa'ad bin Sinan Al Khudri r.a., sesungguhnya Rasulullah saw. bersabda: "*Tidak boleh melakukan perbuatan (mudharat) yang mencelakakan diri sendiri dan orang lain*" (Hadis hasan diriwayatkan oleh Ibnu Majah dan Daruqutni serta selainnya dengan sanad yang bersambung, juga diriwayatkan oleh Imam Malik dalam *Muwattho'* secara mursal dari Amr bin Yahya dari ayahnya dari Rasulullah saw., dia tidak menyebutkan Abu Sa'id. Akan tetapi dia memiliki jalan-jalan yang menguatkan sebagiannya atas sebagian yang lain).

Dari dua Hadis di atas dapat dipahami bahwa ajaran Islam sangat menekankan sisi keselamatan seseorang dalam bekerja. Dimulai dari konsep bahwa Allah mencintai seorang mukmin yang kuat dibandingkan seorang mukmin yang lemah. Pada poin ini menegaskan bahwa seorang pekerja harus kuat dan mampu mewanti-wanti hal-hal yang tidak baik menimpa dirinya. Bahkan lebih jauh dari itu, bahwa kemudhratan dan yang memudahkan itu harus dihilangkan dalam makna tidak boleh terjadi



dan dilakukan. Konsep ini tentunya adalah antisipasi untuk tidak terjadinya hal-hal yang tidak baik dalam bekerja dan kehidupan.

F. PENYAKIT AKIBAT BEKERJA

Definisi Penyakit Akibat Bekerja

Penyakit akibat bekerja adalah penyakit yang disebabkan oleh pekerjaan, alat kerja, bahan, proses maupun lingkungan kerja. Dengan demikian penyakit akibat bekerja dapat merupakan penyakit yang artifisial. WHO membedakan empat kategori penyakit akibat bekerja:

- Penyakit yang hanya disebabkan oleh pekerjaan.
- Penyakit yang salah satu penyebabnya adalah pekerjaan.
- Penyakit dengan pekerjaan merupakan salah satu penyebab di antara factor penyebab lainnya.
- Penyakit di mana pekerjaan memperberat suatu kondisi yang sudah ada sebelumnya.

G. SEBAB SEBAB PENYAKIT AKIBAT BEKERJA

1. Faktor Fisik

Apa saja faktor-faktor fisik yang bisa menyebabkan PAK: suara (bising), radiasi, getaran, temperatur suhu (panas/dingin), tekanan udara yang sangat tinggi, vibrasi, dan pencahayaan ruang kerja.

Suara bising bisa saja mengakibatkan ketulian, atau temperatur suhu yang bisa saja mengakibatkan *heat stroke*.

2. Faktor Kimiawi

Hati-hati dengan bahan kimiawi yang digunakan dalam pro-



ses kerja maupun yang terdapat dalam lingkungan kerja.

3. Faktor Biologi

Faktor biologi seperti virus, bakteri, atau jamur. Biasa dihasilkan dari interaksi kamu dengan rekan kerja sendiri.

4. Faktor Fisiologis

Biasanya disebabkan oleh cara kerja, posisi kerja, alat kerja, atau penataan tempat kerja yang salah.

5. Faktor Psikologis

Menjadi seorang karyawan akan dipertemukan dengan rutinitas kerja dan interaksi dengan rekan kerja untuk saling mendukung satu sama lain. Hubungan kerja, komunikasi, tipe kepemimpinan, perilaku kerja yang salah dapat mengakibatkan stres kerja.

H. MACAM-MACAM PENYAKIT AKIBAT BEKERJA

Penyakit akibat bekerja banyak macamnya, namun di sini kami hanya membahas beberapa macam penyakit akibat kerja yang banyak dialami oleh para pekerja di industri-industri besar antara lain:

- a. Pneumokonosis disebabkan oleh debu mineral pembentukan jaringan perut.
- b. Silicosis adalah penyakit yang disebabkan oleh debu yang dihirup saat bernapas dan timbun di dalam paru-paru.
- c. Anthrakosilikosis penyakit yang disebabkan oleh silica bebas bersama debu arang batu.
- d. Asma akibat kerja yang disebabkan oleh penyebab sensitisasi dan zat perangsang yang dikenal dalam proses pekerjaan.



- e. Alveolitis allergika penyakit yang disebabkan oleh faktor dari luar sebagai akibat penghirupan debu organik.
- f. Kanker kulit yang disebabkan oleh persenyawaan, produk atau zat kimia.
- g. Penyakit kulit, disebabkan oleh penyebab fisik, kimiawi, atau biologis.
- h. Kelainan otot, urat, yang disebabkan oleh getaran mekanik.

1. PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN PENYAKIT AKIBAT BERLEBIHAN BEKERJA

Untuk meminimaliskan terjadinya penyakit akibat kerja dalam dunia pekerjaan dapat dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut:

1. Substitusi, yaitu mengganti bahan yang lebih bahaya dengan bahan yang kurang bahaya atau tidak berbahaya sama sekali.
2. Ventilasi umum, yaitu mengalirkan udara sebanyak menurut perhitungan kedalam ruang kerja, agar dari kadar bahan-bahan yang berbahaya oleh pemasukan udara tersebut lebih rendah daripada kadar yang membahayakan.
3. Ventilasi keluar setempat, ialah alat yang biasanya menghisap udara suatu tempat kerja tertentu agar bahan-bahan yang berbahaya di tempat tertentu itu dihisap dan dialirkan keluar.
4. Isolasi, yaitu mengisolasi atau proses dalam perusahaan yang membahayakan, misalnya isolasi mesin yang sangat hiruk, agar kegaduhan yang disebabkan turunkan dan tidak menjadi gangguan lagi.
5. Menggunakan APD, misalnya masker, kacamata, sarung tangan, sepatu, topi, pakaian kerja, dan lain-lain.



6. Penerangan sebelum kerja, agar pekerja mengetahui dan menaati peraturan-peraturan, dan agar mereka lebih berhati-hati.
7. Pendidikan tentang kesehatan dan keselamatan kerja, agar pekerja tetap waspada dalam menjalankan pekerjaannya.
8. Pencegahan sekunder seperti penyuluhan, pemeriksaan kesehatan berkala, dan surveilans penyakit akibat bekerja.
9. Pencegahan tersier, seperti mengistirahatkan pekerja, melakukan pemindahan pekerja dari tempat yang terpanjang, dan sebagainya.

Ada banyak cara pencegahan, tapi menurut kami cara mencegah penyakit pada waktu kerja adalah kedisiplinan, doa istri dan anak-anak dan yang paling penting doa orang tua untuk anak-anaknya.

SAMPLE



BAB 9

HADIS KESEHATAN AKHLAK, MORAL, DAN ETIKA

A. PENGERTIAN AKHLAK, MORAL, DAN ETIKA

Dalam bidang kesehatan sesuai dengan ajaran Islam setidaknya dapat ditegaskan bahwa kesehatan mencakup kesehatan fisik dan batin atau ruhani. Pada sisi kesehatan rohani dan batin akan terkait dengan akhlak, tingkah laku, dan perbuatan. Baik atau tidak akhlak seseorang akan tergantung pada sisi keindahan hati dan batinnya.

1. Pengertian Akhlak

Secara bahasa akhlak berasal dari bahasa Arab dalam bentuk *mufrad* yang jamaknya *khuluq*. Kalimat ini memiliki arti tingkah laku, perangai, dan tabiat. Secara istilah, akhlak adalah daya kekuatan jiwa yang mendorong perbuatan dengan mudah dan spontan tanpa dipikir dan direnungkan lagi. Untuk menjelaskan pengertian akhlak dari segi istilah, kita dapat merujuk kepada berbagai pendapat para pakar di bidang ini. Ibn Miskawaih (w. 421 H/1030 M) yang selanjutnya dikenal sebagai pakar bidang akhlak terkemuka dan terdahulu misalnya secara singkat me-

ngatakan bahwa akhlak adalah sifat yang tertanam dalam jiwa yang mendorongnya untuk melakukan perbuatan tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan.

Sementara itu, Imam al-Ghazali (1015-1111 M) yang selanjutnya dikenal sebagai hujjatul Islam (pembela Islam), karena kepiawaiannya dalam membela Islam dari berbagai paham yang dianggap menyesatkan, dengan agak lebih luas dari Ibn Miskawaih, mengatakan akhlak adalah sifat yang tertanam dalam jiwa yang menimbulkan macam-macam perbuatan dengan gampang dan mudah, tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan.

Definisi-definisi akhlak tersebut secara substansial tampak saling melengkapi, dan darinya kita dapat melihat lima ciri yang terdapat dalam perbuatan akhlak, yaitu; *pertama*, perbuatan akhlak adalah perbuatan yang telah tertanam kuat dalam jiwa seseorang, sehingga telah menjadi kepribadiannya. *Kedua*, perbuatan akhlak adalah perbuatan yang dilakukan dengan mudah dan tanpa pemikiran. Ini tidak berarti bahwa saat melakukan sesuatu perbuatan, yang bersangkutan dalam keadaan tidak sadar, hilang ingatan, tidur atau gila. *Ketiga*, bahwa perbuatan akhlak adalah perbuatan yang timbul dari dalam diri orang yang mengerjakannya, tanpa ada paksaan atau tekanan dari luar. Perbuatan akhlak adalah perbuatan yang dilakukan atas dasar kemauan, pilihan dan keputusan yang bersangkutan. *Keempat*, bahwa perbuatan akhlak adalah perbuatan yang dilakukan dengan sesungguhnya, bukan main-main atau karena bersandiwara. *Kelima*, sejalan dengan ciri yang keempat perbuatan akhlak (khususnya akhlak yang baik) adalah perbuatan yang dilakukan karena ikhlas semata-mata karena Allah, bukan karena ingin dipuji orang atau karena ingin mendapatkan suatu pujian.

2. Pengertian Moral

Secara bahasa dibentuk dari bentuk dari kata *mores* yang artinya adat kebiasaan. Moral ini selalu dikaitkan dengan ajaran



baik/buruk yang diterima umum/masyarakat. Selanjutnya moral dalam arti istilah adalah suatu istilah yang digunakan untuk menentukan batas-batas dari sifat, perangai, kehendak, pendapat atau perbuatan yang secara layak dapat dikatakan benar, salah, baik atau buruk.

Berdasarkan kutipan tersebut di atas, dapat dipahami bahwa moral adalah istilah yang digunakan untuk memberikan batasan terhadap aktivitas manusia dengan nilai (ketentuan) baik atau buruk, benar atau salah. Jika pengertian etika dan moral tersebut dihubungkan satu dengan lainnya, kita dapat mengatakan bahwa antara etika dan moral memiliki objek yang sama, yaitu sama-sama membahas tentang perbuatan manusia selanjutnya ditentukan posisinya apakah baik atau buruk.

3. Pengertian Etika

Sebuah tatanan perilaku berdasarkan suatu sistem tata nilai suatu masyarakat tertentu, etika lebih banyak dikaitkan dengan ilmu atau filsafat, karena itu yang menjadi standar baik dan buruk adalah akal manusia. Berikutnya, dalam *Encyclopedia Britannica*, etika dinyatakan sebagai filsafat moral, yaitu studi yang sistematis mengenai sifat dasar dari konsep-konsep nilai baik, buruk, harus, benar, salah, dan sebagainya. Dari definisi etika tersebut, dapat segera diketahui bahwa etika berhubungan dengan empat hal sebagai berikut.

Pertama, dilihat dari segi objek pembahasannya, etika berupaya membahas perbuatan yang dilakukan oleh manusia. *Kedua*, dilihat dari segi sumbernya, etika bersumber pada akal pikiran atau filsafat. Sebagai hasil pemikiran, maka etika tidak bersifat mutlak, absolut dan tidak pula universal. Ia terbatas, dapat berubah, memiliki kekurangan, kelebihan, dan sebagainya.

Selain itu, etika juga memanfaatkan berbagai ilmu yang membahas perilaku manusia seperti ilmu antropologi, psikologi, sosiologi, ilmu politik, ilmu ekonomi, dan sebagainya. *Ketiga*, di-



lihat dari segi fungsinya, etika berfungsi sebagai penilai, penentu dan penetap terhadap sesuatu perbuatan yang dilakukan oleh manusia, yaitu apakah perbuatan tersebut akan dinilai baik, buruk, mulia, terhormat, hina, dan sebagainya. Dengan demikian, etika lebih berperan sebagai konseptor terhadap sejumlah perilaku yang dilaksanakan oleh manusia. Etika lebih mengacu kepada pengkajian sistem nilai-nilai yang ada. *Keempat*, dilihat dari segi sifatnya, etika bersifat relatif yakni dapat berubah-ubah sesuai dengan tuntutan zaman.

Dengan ciri-cirinya yang demikian itu, maka etika lebih merupakan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan upaya menentukan perbuatan yang dilakukan manusia untuk dikatakan baik atau buruk. Berbagai pemikiran yang dikemukakan para filsuf barat mengenai perbuatan baik atau buruk dapat dikelompokkan kepada pemikiran etika, karena berasal dari hasil berpikir. Dengan demikian etika sifatnya humanistik dan antroposentris yakni bersifat pada pemikiran manusia dan diarahkan pada manusia. Dengan kata lain etika adalah aturan atau pola tingkah laku yang dihasilkan oleh akal manusia.

B. PERBEDAAN AKHLAK, MORAL, DAN ETIKA

1. Akhlak: standar perenentuan Al-Qur'an dan Hadis.
2. Moral: bersifat lokal/khusus.
3. Etika: lebih bersifat teoretis/umum.

Perbedaan antara etika, moral, dan susila dengan akhlak adalah terletak pada sumber yang dijadikan patokan untuk menentukan baik dan buruk. Jika dalam etika penilaian baik buruk berdasarkan pendapat akal pikiran, dan pada moral dan susila berdasarkan kebiasaan yang berlaku umum di masyarakat, maka pada akhlak ukuran yang digunakan untuk menentukan baik buruk itu adalah Al-Qur'an dan Hadis.



Perbedaan lain antara etika, moral dan susila terlihat pula pada sifat dan kawasan pembahasannya. Jika etika lebih banyak bersifat teoretis, maka pada moral dan susila lebih banyak bersifat praktis. Etika memandang tingkah laku manusia secara umum, sedangkan moral dan susila bersifat lokal dan individual. Etika menjelaskan ukuran baik-buruk, sedangkan moral dan susila menyatakan ukuran tersebut dalam bentuk perbuatan.

C. AKHLAK TERCELA DAN PENYAKIT HATI

Pertama, takabur

Rasulullah saw. mendefinisikan “*takabur*” sebagai sikap “menolak kebenaran dan merendahkan orang lain.” Pengertian itu Nabi sampaikan kepada orang yang mempertanyakan sikap salah seorang sahabat yang suka memakai baju dan sandal bagus. Sabda Nabi: “*Sesungguhnya Allah itu indah dan mencintai keindahan. Takabbur adalah menolak kebenaran dan meremehkan orang lain*” HR. Muslim.

Takabur secara bahasa artinya sombong atau membanggakan diri. Orang yang takabur selalu membanggakan dirinya, sehingga lupa bahwa semua yang dimilikinya hanyalah karena karunia Allah Swt. semata. Dan karunia itu harus disyukuri bukan untuk dibangga-banggakan kepada orang lain.

Adapun menurut istilah takabur adalah sikap merasa dirinya lebih daripada orang lain dan memandang rendah orang lain serta tidak mau taat/tunduk kepada Allah Swt.. Penyebab sikap takabur: harta, kedudukan, ilmu, dan keturunan. Takabur atau sombong adalah sikap membanggakan diri. Ia merasa dirinya lebih besar, lebih baik, lebih pandai, atau lebih kaya sehingga meremehkan orang lain. Takabur biasanya berawal dari rasa ujub (membanggakan diri). Orang yang ujub, lama-kelamaan menjadi takabur. Orang yang takabur tidak saja membanggakan



diri atas kesuksesannya, tetapi ia biasa merendahkan orang lain karena merasa dirinya yang paling sempurna.

Semua orang dipandang lebih kecil dan lebih hina. Padahal, orang hina itu belum tentu lebih jelek daripada yang menghina. Orang yang merendahkan orang lain belum tentu dirinya lebih mulia daripada orang lain yang direndahkan. Kesombongan itu-lah yang membawa seseorang lebih mulia atau lebih baik. Padahal, Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan merendahkan orang lain. Rasulullah saw. lewat beberapa Hadisnya mengingatkan kepada kaum Muslimin bahwa takabur atau sombong dapat menghalangi seseorang masuk surga, sebagaimana Hadis yang diriwayatkan Muslim dari Abdullah bin Mas'ud r.a. sebagai berikut:

لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِّنْ كِبَرٍ

“Tidak akan masuk surga orang-orang yang dalam hatinya terdapat rasa takabur atau sombong meskipun hanya biji sawi”

1. Hakikat Kesombongan

Diriwayatkan dari Abdullah bin Mas'ud r.a. dari Nabi saw., beliau bersabda,

لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِّنْ كِبَرٍ قَالَ رَجُلٌ إِنَّ الرَّجُلَ يُحِبُّ أَنْ يَكُونَ ثَوْبُهُ حَسَنًا وَنَعْلُهُ حَسَنَةً قَالَ إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ الْكِبَرُ بَطْرُ الْحَقِّ وَغَمَطُ النَّاسِ

“Tidak akan masuk surga seseorang yang di dalam hatinya terdapat kesombongan sebesar biji sawi.” Ada seseorang yang bertanya, “Bagaimana dengan seorang yang suka memakai baju dan sandal yang bagus?” Beliau menjawab, “Sesungguhnya Allah itu indah dan menyukai keindahan. *Sombong adalah menolak kebenaran dan meremehkan orang lain.*“ (HR. Muslim no. 91)

Takabur/sombong ada dua macam, yaitu sombong terhadap *al haq* dan sombong terhadap makhluk.



2. Sombong Terhadap *al-Haq* (Kebenaran)

Sombong terhadap *al haq* adalah sombong terhadap kebenaran, yakni dengan tidak menerimanya. Setiap orang yang menolak kebenaran maka dia telah sombong disebabkan penolakannya tersebut. Oleh karena itu wajib bagi setiap hamba untuk menerima kebenaran yang ada dalam Kitabullah dan ajaran para Rasul ‘alaihimus salaam. Orang yang sombong terhadap ajaran Rasul secara keseluruhan maka dia telah kafir dan akan kekal di neraka.

3. Sombong Terhadap Makhluk

Sombong terhadap makhluk, yakni dengan meremehkan dan merendharkannya. Hal ini muncul karena seseorang bangga dengan dirinya sendiri dan menganggap dirinya lebih mulia dari orang lain. Kebanggaaan terhadap diri sendiri membawanya sombong terhadap orang lain, meremehkan dan menghina mereka, serta merendahkan mereka baik dengan perbuatan maupun perkataan. Rasulullah saw. bersabda,

بَحْسَبِ امْرِئٍ مِنَ الشَّرِّ أَنْ يَحْقِرَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ

“Cukuplah seseorang dikatakan berbuat jahat jika ia menghina saudaranya sesama Muslim.” (HR. Muslim 2564) (Bahjatu Qulubill Abrar, hlm. 195)

Takabur dibedakan menjadi dua macam, yaitu takabur lahiriah dan takabur batiniah. Takabur lahiriah adalah takabur yang tampak dari amal perbuatan atau gerak-gerik. Takabur batiniah adalah takabur yang tersembunyi di dalam hati. Takabur adalah perbuatan yang sangat dibenci oleh Allah dan menghalangi seseorang masuk surga. Berkaitan dengan sikap takabur tersebut, perhatikan firman Allah Swt.. Dan sabda Rasulullah saw. berikut.

إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْتَكْبِرِينَ

“Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong”



عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبَرٍ . رواه مسلم

Dari Abdullah bin Mas'ud, dari Nabi saw., "tidak akan masuk surga orang yang dalam hatinya ada seberat biji sawi kesombongan." (HR. Muslim: 131).

Berdasarkan ayat dan Hadis tersebut, dijelaskan bahwa sikap takabur sangat terkutuk di sisi Allah. Takabur dapat menutup hati seseorang sehingga tidak mampu melihat kebenaran. Orang yang takabur sering tidak mau menerima saran dan kritik dari orang lain. Hal itu disebabkan dirinya merasa lebih pandai, besar, mulia, dan menganggap orang lain kecil dan hina sehingga dianggap tidak berhak menasihati ataupun memberi saran.

Adapun tanda-tanda sikap takabur, antara lain: Suka memuji diri, membanggakan diri dan hartanya, ketampanan atau kecantikannya, juga ilmu dan kemampuannya; Merendahkan dan meremehkan orang lain, suka memalingkan muka ketika bertemu dengan orang lain yang dikenalnya karena merasa lebih mulia; Merasa dirinya paling mulia, paling besar, paling mampu untuk berbuat sesuatu, sedangkan orang lain dianggap kecil, remeh, dan hina; Congkak dalam perbuatan dan tingkah laku; Suka mencela dan membesar-besarkan kesalahan orang lain.

Sikap takabur sangat berbahaya karena tidak hanya merugikan diri sendiri, tetapi juga dapat berakibat buruk bagi orang lain. Bahaya sikap takabur adalah sebagai berikut. Sikap takabur akan merusak tali silaturahmi dan tolong-menolong di antara sesama. Orang yang takabur akan hidup sengsara di dunia dan di akhirat. Hal tersebut terlihat karena banyaknya orang yang enggan bergaul dengannya (selama hidup di dunia). Di akhirat, ia akan terhalang masuk surga. Karena orang yang takabur, jiwanya akan statis.

Ia tidak mau maju karena merasa dirinya sudah cukup dan serba bercukupan. Orang seperti ini biasanya tertinggal oleh roda kehidupan yang berkembang secara dimanis. Contoh Pe-



rilaku Takabur memberikan gambaran buruk akibat perilaku takabur, berikut dikemukakan beberapa contoh mereka yang memiliki sikap takabur, seperti Qarun, Fir'aun, dan Iblis.

Sifat takabbur hampir sama dengan sifat ujub. Di mana sifat ujub adalah menganggap kelebihan yang ada pada dirinya adalah atas usahanya sendiri.

Dalam sebuah Hadis qudsi yang diriwayatkan oleh Thabrani dari Ali bin Abi Thalib r.a. Rasulullah saw. bersabda:

إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ: إِنَّ الْعِزَّ إِزَارِيُّو الْكِبْرِيَاءِ رِدَائِي، فَصَنَّا زَعْنِفِيهِمَا عَذَابُهُ

“Sesungguhnya Allah Swt. berfirman: “Kemuliaan adalah pakaian-Ku dan sombong adalah selendang-Ku. Barangsiapa yang mengambilnya dariku, Aku azab dia.”

Hadis di atas menegaskan barang siapa bertakabur, sesungguhnya ia telah mengambil atau bahkan merampas pakaian Allah Swt.. Ia dinilai telah mengambil posisi menantang Allah Swt. sebagai Dzat satu-satunya yang berhak atas predikat *al-mutakabbir*. *Al-mutakabbir* artinya adalah yang pantas menyombongkan diri karena Allah memang Maha Segalanya, yang tak satu pun dapat menyamai-Nya.

4. Mengganti Sikap Sombong dengan Tawadhu'

Kebalikan dari sikap sombong adalah sikap tawadhu' (rendah hati). Sikap inilah yang merupakan sikap terpuji. Diriwayatkan dari Iyadh bin Himar r.a. bahwa Rasulullah saw. pernah bersabda,

وَإِنَّ اللَّهَ أَوْحَى إِلَيَّ أَنْتَوَاضِعُوا حَتَّى لَا يَفْخَرَ أَحَدٌ عَلَى أَحَدٍ وَلَا يَبْتَغِ أَحَدٌ عَلَى أَحَدٍ

“Sesungguhnya Allah mewahyukan kepadaku agar kalian bersikap rendah hati hingga tidak seorang pun yang bangga atas yang lain dan tidak ada yang berbuat aniaya terhadap yang lain.” (HR. Muslim No. 2865)



D. SIFAT BOROS

Hadis Nabi Muhammad saw.: Dari Jabir r.a. bahwasanya Rasulullah saw. bersabda: *“Apabila suapan salah seorang di antara kamu sekalian itu terjatuh maka ambillah dan bersihkan kotoran yang melekat padanya serta makanlah dan janganlah ia mengusap tangannya dengan sapu tangan (mencuci tangan) sebelum ia membersihkan sisa-sisa makanan yang menempel pada jari-jarinya karena sesungguhnya ia tidak mengetahui bagian manakah itu yang mengandung berkah”* (HR. Muslim).

Hadis di atas memberikan isyarat bahwa sesuatu yang masih dapat memberikan manfaat dalam hidup ini tidak boleh disia-siakan suatu contoh makanan yang menempel pada jari-jari sebelum dicuci tangan itu harus diusahakan dimakan sisa-sisanya. Pemboros artinya membelanjakan harta, atau membeli sesuatu tanpa dipikirkan kegunaannya. Orang yang boros akan membeli apa saja menurut selera yang muncul pada waktu itu. Kadang-kadang barang yang dibeli itu tidak sebenarnya sudah ada dan masih bisa digunakan. Namun barang-barang yang sudah lama itu tidak dipakai lagi bahkan dibuang begitu saja. Demikianlah keinginan itu selalu muncul dan akan dipenuhinya selama masih ada uang. Kalau uangnya habis ia akan berusaha sekuat tenaga walau apa pun yang terjadi. Dia mudah tergoda oleh setan sehingga berat untuk meninggalkannya.

Sifat boros bukan hanya terdapat pada harta, tetapi dapat juga terjadi dalam hal yang lain. Misalnya boros dalam penggunaan tenaga, boros dalam penggunaan listrik, boros dalam memakai air, melakukan suatu hal yang tidak bermanfaat, membuang-buang waktu dan banyak lagi contoh-contoh lain yang termasuk boros. Allah tidak menyukai orang-orang yang boros. Pemboros-pemboros sudah dicap oleh Allah sebagai teman setan. Jadi orang-orang yang boros kelakuannya sama dengan setan dan cocok menjadi teman setan.

Rasulullah telah memberikan contoh kepada kita untuk ti-



dak boros. Mulai dari pakaian yang dipakainya, hartanya, dan lain sebagainya. *“Dari Amr bin Syua’ib dari Bapaknya, dari kakeknya ia berkata: Bahwasanya Rasulullah saw. Bersabda: makanlah, minumlah, bersedekahlah, dan berpakaianlah tanpa berlebihan dan tidak sombong”* (HR. Abu Daud dan Ahmad).

Nabi Muhammad saw. tidak pernah boros bahkan memanfaatkan apa-apa yang masih bisa digunakan. Cara mengatasi sifat boros ini adalah dengan berhemat dan yang lebih penting lagi kita harus menyadari bahwa harta, kekayaan (dunia) tidak dapat kita bawa ke akhirat nanti, yang akan kita bawa adalah amalan dan perbuatan yang telah kita lakukan di dunia. Untuk itu mulai dari sekarang kita harus bisa berhemat dan membiasakannya. Berhemat tidak sama dengan kikir. Orang yang berhemat tidak menghambur-hamburkan harta untuk keperluan yang tidak penting. Orang yang kikir bakhil adalah orang yang susah mengeluarkan uangnya kecuali terpaksa.

Nabi Muhammad saw. bukan hanya mencontohkan kepada makanan saja tetapi juga pada waktu. Di dalam Hadis ini Nabi Muhammad saw. sangat menghargai makanan walau hanya sisa-sisa makanan yang menempel di jari dan makanan yang telah jatuh juga diambil kembali karena Nabi Muhammad saw. begitu menghargai nikmat. Dari uraian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa sikap boros itu dilarang dan Nabi mengajarkan sifat hemat. Satu-satunya cara mengatasi sifat boros yaitu dengan berhemat.



SAMPLE

BAB 10

HADIS KESEHATAN AIR SUSU IBU (ASI)

A. PENGERTIAN ASI

Air susu ibu (ASI) adalah suatu cairan ciptaan Allah yang luar biasa dan tak tertandingi sebagai sumber makanan terbaik bagi bayi yang baru lahir dan sebagai zat untuk meningkatkan kekebalan tubuhnya terhadap penyakit. Bahkan makanan bayi yang dibuat dengan teknologi masa kini tak mampu menggantikan sumber makanan yang menakjubkan ini.

ASI merupakan susu yang diproduksi seorang ibu untuk konsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bayi yang belum bisa mencerna makanan padat. ASI dapat memenuhi seluruh kebutuhan bayi, dan keunggulan tidak bisa dibanding dengan produk lain. ASI aman, bersih, dan mengandung zat-zat kekebalan tubuh yang berfungsi melindungi bayi dari berbagai penyakit dan infeksi. Lebih dari itu ASI tersedia setiap saat dan gratis.

Perbandingan antara susu formula dengan ASI sangatlah jauh, air susu ibu mengandung banyak zat serta vitamin yang beraneka ragam yang tidak bisa terkalahkan oleh susu formula apa pun, karena ASI memiliki kandungan zat penting yang dibutuhkan bayi, seperti: DHA, AA, omega 6, laktosa, taurin, lakto-basilus, vitamin a, kolostrum, lemak, zat besi, laktoferin, latosim yang semuanya dalam takaran dan komposisi yang pas bagi

bayi. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa ASI lebih unggul dan tak terkalahkan oleh susu formula apa pun.

Maka dari itu WHO merekomendasikan langkah-langkah pencapaian ASI eksklusif, di antara langkah-langkah tersebut adalah:

- a. Menyusui 1 jam setelah proses persalinan.
- b. Menyusui secara eksklusif, hanya ASI tidak memberikan makanan atau minuman kepada bayi.
- c. Menyusui kapan pun bayi meminta, sesering bayi mau siang maupun malam.
- d. Tidak menggunakan botol atau empeng.

ASI sangat bermanfaat bagi bayi, manfaat tersebut di antaranya melindungi bayi dari infeksi gastrointestinal melindungi anak dari penyakit kronis, meningkatkan perkembangan otak serta dapat mengurangi terjadinya diabetes yang tinggi serta obesitas pada bayi. Selain itu manfaat asi juga bisa tidak menyebabkan bayi kekurangan zat besi.

Dalam praktiknya ternyata ASI dapat diklasifikasikan kepada tiga:

1. Colostrum
Diproduksi pada hari pertama. Air susu ini sangat kaya protein dan anti body, dan sangat kental. Pada awal menyusui, colostrum yang keluar mungkin hanya sesendok teh saja. Colostrum melapisi usus bayi dan melindunginya dari bakteri. Produksinya berkurang perlahan saat air susu keluar pada hari 3 sampai 5.
2. Feromilk
Disimpan pada saluran penyimpanan dan keluar pada awal menyusui. Yang dihasilkan sangat banyak dan cocok untuk menghilangkan rasa haus bayi.
3. Hindmilk
Keluar setelah foremilk habis, saat menyusui hampir selesai. Sangat kaya, kental, dan penuh lemak bervitamin mirip de-



ngan hidangan utama setelah sup pembuka. Bayi memerlukan foremilk dan hindmilk.

B. KANDUNGAN ASI

ASI merupakan susu yang murni dan steril sehingga sangat mendukung kesehatan bayi, sehingga tidak mungkin bayi akan mendapat infeksi usus bila hanya mengonsumsi ASI saja. Dari berbagai penelitian ditemukan bahwa bayi menerima berbagai kekebalan terhadap infeksi dari cairan kolostrom dan melalui ASI. Dalam ASI sendiri mengandung semua zat yang diperlukan oleh bayi, antara lain protein, lemak, laktosa, vitamin, zat besi, air, garam, kalsium, dan fosfat. Adapun komposisi ASI dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Colostrom dihasilkan hari ke 1-3 setelah bayi lahir, manfaatnya:
 1. sebagai pembersih selaput usus bayi yang baru lahir;
 2. mengandung kadar protein tinggi;
 3. mengandung zat antibody;
- b. ASI masa transisi, dihasilkan hari ke 4-10;
- c. ASI matur, dihasilkan hari ke 10 sampai seterusnya.

Selanjutnya ASI sebagai bahan yang sangat penting bagi setidaknya ASI memiliki kandungan gizi yang luar biasa, yaitu:

1. Protein

Keistimewaan protein dalam ASI dapat dilihat dari rasio protein whey: kasein = 60:40, dibandingkan dengan air susu sapi yang rasionya = 20:80. ASI mengandung alfa-Laktabumin, sedangkan air susu sapi mengandung beta-laktoglobulin dan bovine serum albumin. ASI mengandung asam amino esensial taurin yang tinggi. Kadar methiolin dalam ASI lebih rendah dari pada susu sapi, sedangkan sistin lebih tinggi. Kadar tirosin dan fenilalain pada ASI rendah. Kadar poliamin dan nukleotid yang penting untuk sintesis protein



pada ASI lebih tinggi dibandingkan air susu sapi.

2. Karbohidrat

ASI mengandung karbohidrat lebih tinggi dari air susu sapi (6, 5-7 gram). Karbohidrat yang utama adalah laktosa.

3. Lemak

Bentuk emulsi lebih sempurna. Kadar lemak tak jenuh dalam asi 7-8 kali lebih besar dari air susu sapi. Asam lemak rantai panjang berperan dalam perkembangan otak. Kolesterol yang diperlukan untuk melinisasi susunan saraf pusat dan diperkirakan juga dalam perkembangan enzim.

4. Mineral

ASI mengandung mineral lengkap. Total mineral selama laktasi adalah konstan. Fe dan Ca paling stabil, tidak berpengaruh diet ibu. Garam organik yang terdapat dalam ASI terutama kalsium, kalium dan natrium dalam asam klorida dan fosfat.

5. Air

Kira-kira 88% ASI terdiri atas air yang berguna melarutkan zat-zat yang terdapat didalamnya dan sekaligus juga dapat meredakan rangsangan haus.

6. Vitamin

Kandungan vitamin dalam ASI adalah vitamin A, D, dan C cukup sementara itu golongan B kecuali riboflavin dan asam panththotenic lebih kurang.

C. MANFAAT ASI

1. ASI mengurangi rasa sakit bayi saat disuntik yang disuntik ketika menyusu ASI akan kurang merasakan sakit dibandingkan jika mereka tidak sedang menyusu, hal ini sesuai hasil penelitian oleh para peneliti Amerika. Menurut harian *daily mail*, detak jantung mereka tetap lambat dan stabil jika dibandingkan mereka yang tidak memegang apa-apa. Para peneliti dari Universitas Chicago memublikasikan penemu-



annya di jurnal pediatrics.

2. Menyusui mencegah kanker payudara

Seorang peneliti bernama Sir. Richard Doll mengatakan bahwa wanita yang menyusui bayinya, akan kecil kemungkinan terkena kanker payudara. Ia membandingkan laju kanker payudara di antara ribuan wanita dan luas wilayah wanita yang menyusui di 30 negara. Menurutnya, 1 dari 12 wanita berisiko terkena kanker payudara. Tapi kemungkinan itu menurun setiap 4% per tahun jika si Ibu memberikan ASI.

3. Makin lama menyusui makin baik

Bagi para ibu yang menyusui ASI seelama lebih dari 24 bulan, rasio peluang mereka adalah 0,46% dibandingkan dengan mereka yang member ASI bagi tiap anak selama 1 hingga 6 bulan. Risiko terkena kanker payudara juga berkurang secara nyata bagi mereka yang memiliki masa pemberian ASI atau sepanjang hidupnya selama 109 bulan. Dengan demikian ASI tidak hanya bermanfaat bagi bayi, namun juga bagi seorang Ibu dan hasil penelitian di atas telah membuktikan kebenaran Al-Qur'an.

4. Pemberian ASI dapat mencegah kehamilan

Dr. Andi Sri Juliaty menyatakan, apabila seorang ibu menyusui secara eksklusif, maka gerak hisapan bayi saat menyusui akan menimbulkan rangsangan yang menghasilkan hormon yang dapat menekan kehamilan secara alami. Seorang Ibu yang baru melahirkan akan banyak menghasilkan ASI. Banyaknya ASI yang dikeluarkan bisa menyebabkan wanita tidak mengalami haid. Namun perlu diperhatikan hal tersebut hanya dapat terjadi pada seorang ibu yang bayinya masih menyusui dan belum mengonsumsi makanan padat tambahan maupun susu formula hingga usia 6 bulan.

5. ASI bisa mencegah gizi buruk

Survei demografi yang pernah dilakukan menunjukkan bahwa 52% ibu menyusui selama empat bulan. Imbasnya, belakangan ini kasus gizi buruk banyak dilaporkan dari berbagai



daerah di Indonesia. Di masa yang akan datang diperkirakan jumlah ibu bekerja dan makin longgarnya peranan rumah sakit dalam mendorong pemberian ASI eksklusif.

D. KUALITAS ASI

Kualitas ASI bisa dilihat dari jumlah atau banyak buangan bayi. Tidak hanya itu mutunya dapat juga dilihat dari perkembangan bayi. Bila bayi mempunyai berat tubuh yang ideal bermakna kualitas ASI Anda baik demikian halnya demikian sebaliknya. Namun tambah baik Anda melindungi kualitas ASI janganlah menanti bayi diukur berat tubuhnya.

E. CARA MENINGKATKAN KUALITAS ASI

Ada cara-cara untuk tingkatan kualitas ASI supaya baik dikonsumsi oleh buah hati, di antaranya:

1. Makan Seimbang

Mengonsumsi makanan keseharian dengan kandungan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral yang berimbang. Ingat, jumlah makanan yang perlu dikonsumsi ibu menyusui memanglah sedikit semakin banyak daripada umumnya. Pada 3 bulan pertama, diperlukan kurang lebih 500 kalori semakin banyak dari umumnya. Adapun umur kandungan di atas 3 bulan, kurang lebih 700 kalori semakin banyak dari umumnya.

2. Tetap Olahraga

Kerjakan berolahraga secara teratur dengan maksud relaksasi supaya situasi hati jadi bahagia. Berolahraga dapat berbentuk kesibukan enteng serta berkala dengan durasi seperlunya seperti jalan sehat atau aerobik. Situasi emosi yang bahagia bakal meningkatkan hormon yang mendukung produksi ASI.



3. Mengonsumsi Kalsium dan Zat Besi

ASI adalah sumber kalsium yang diperlukan untuk meningkatkan kualitas tulang anak. Apabila ibu menyusui merasakan keluhan nyeri pada tulang, baiknya selekasnya tingkatkan konsumsi kalsium.

Langkahnya, dengan konsumsi makanan sumber kalsium seperti ikan serta minum susu spesial ibu menyusui yang memiliki kandungan DHA, asam folat, kalsium, vitamin, zat besi, serta prebiotik FOS. Jika memang perlu, mengonsumsi juga suplemen yang memiliki kandungan kalsium.

4. Banyak Sayur Dan Buah

Mengonsumsi semakin banyak sayuran hijau untuk meningkatkan konsumsi zat besi untuk mencegah anemia pada ibu serta bayi. Serta mengonsumsi semakin banyak buah sebagai antioksidan supaya ibu tidak gampang sakit.

5. Istirahat Cukup

Usahakan istirahat cukup untuk menghimpit stres yang bakal menghalangi produksi ASI. Pada 4-8 minggu pertama, umumnya ibu butuh tidur sampai larut malam untuk menyusui. Cocokkan saja saat tidur ibu dengan saat tidur bayi, serta istirahat 7-8 jam satu hari.

6. Konsumsi Makanan Berlemak

7. Langkah Tingkatkan ASI

Langkah tingkatkan ASI yang pertama yaitu dengan langkah konsumsi makanan yang kaya lemak. Tahukah Anda makanan berlemak bisa bantu Anda untuk memenuhi hindmilk (ASI kaya lemak)? Hindmilk sendiri amat baik untuk bantu bayi Anda untuk mendapat postur tubuh yang ideal, tak kurus atau kekurangan gizi. Anda bisa konsumsi makanan yang kaya lemak baik seperti, buah alpukat, produk olahan susu, minyak sayur, kacang-kacangan serta daging.



8. Konsumsi Buah serta Sayur

Seperti yang Anda pahami konsumsi buah serta sayur amat baik untuk melindungi kesehatan terutama untuk kesehatan pencernaan. Tetapi tidak cuma itu, buah serta sayur berguna juga untuk tingkatan serta melindungi kualitas ASI. Awalilah untuk konsumsi buah serta sayur hijau yang kaya serat untuk tingkatan kualitas ASI serta melindungi pencernaan sang bayi.

9. Konsumsi Makanan Berprotein

Tidak hanya konsumsi makanan yang kaya lemak, vitamin serta mineral ibu menyusui harus juga konsumsi makanan yang berprotein tinggi. Hal semacam ini lantaran, protein yang Anda mengonsumsi bisa berguna untuk bangun jaringan tubuh pada bayi Anda. Sumber protein yang baik bisa Anda dapatkan pada makanan serta minuman seperti, yoghurt, keju, kacang-kacangan, telur, tahu, makanan laut serta daging.

Demikian cara-cara tingkatan kualitas ASI. Awalilah untuk menyusui bayi Anda. Lantaran dengan menyusui ini bakal menghindari ibu dari beragam jenis penyakit. Tidak cuma itu, menyusui dapat juga menghemat pengeluaran duit, lantaran Anda tak perlu beli susu formula untuk bayi Anda.

F. MAKANAN YANG MENINGKATKAN KUALITAS ASI

1. Bawang Putih

Kerap mengonsumsi bawang putih nyatanya bisa tingkatan produksi ASI ibu, dan tingkatan keinginan ASI dari bayi. Cukup memperbanyak jumlah bawang putih dalam bumbu sayuran ibu untuk mendapat ASI yang lebih berkualitas.

2. Bayam

Sayuran hijau yaitu bahan makanan andalan untuk ting-



katkan *supply* susu. Bayam memiliki kandungan gizi yang seimbang serta cukup untuk memenuhi nutrisi ibu selama sehari-hari. Tidak hanya bergizi, bayam juga gampang diolah hingga aman untuk lambung.

3. Kacang-kacangan

Supply ASI dapat juga diperbanyak dengan beberapa kerap ngemil kacang almond, mete, atau kedelai. Kacang-kacangan itu adalah sumber protein sehat yang bakal memperkaya nutrisi di air susu ibu.

4. Makanan Berwarna Orange

Ubi jalar, wortel, serta bit yaitu sebagian bentuk makanan berwarna orange yang bisa meningkatkan kualitas ASI. Makanan orange memiliki kandungan zat laktagogum yang bisa bikin ASI lebih lancar, banyak, serta lezat.

5. Daun Katuk

Siapa yang tidak paham manfaat daun katuk? Daun yang satu ini udah tersohor sebagai bahan yang bisa melakukan perbaikan kualitas ASI. Daun katuk bisa ditumbuk serta dioles-oleskan di sekitar payudara. Bisa pula diproses lewat cara direbus, tetapi upayakan janganlah sangat layu lantaran zat laktagogum dalam katuk bisa hilang bila direbus sangat masak.

6. Biji Wijen Hitam

Biji wijen hitam yaitu satu di antara sumber kalsium paling baik. Pakai biji wijen hitam untuk masker untuk payudara Anda. Langkahnya, campur biji wijen dengan parutan kencur, lantas berikan dengan bentuk lingkaran besar di sekitar puting.

Tidak hanya makanan, ibu menyusui juga baiknya beberapa kerap berjemur matahari pagi sepanjang 15-30 menit, supaya keperluan vitamin D tetap tercukupi.



G. BANK ASI

Tujuan diadakan bank ASI sangat baik dan mulia, yang didukung oleh Islam untuk memberikan pertolongan kepada semua yang lemah atau ibu yang tidak bisa menyusui karena sebab tertentu. Tidak disangsikan lagi bahwa perempuan yang menyumbangkan sebagian air susunya meskipun dia non-Muslim untuk membantu bayi prematur atau ibu yang tidak bisa menyusui akan mendapat pahala dari Allah, dan terpuji di sisi manusia. Bahkan air susunya itu boleh dibeli darinya, sebagaimana dia diperbolehkan mencari upah dengan menyusui anak orang lain, sebagaimana nash Al-Qur'an serta contoh riil kaum Muslim.

Yang dikhawatirkan anak yang disusui dengan air susu ibu lain itu kelak saat anak itu tumbuh dewasa di tengah-tengah masyarakat, yang suatu ketika hendak menikah dengan salah seorang putri-putri bank susu itu. Ini yang dikhawatirkan, bahwa wanita tersebut adalah saudara susuannya. Sementara itu dia tidak mengetahui karena memang tidak pernah tau siapa saja yang menyusu bersamanya dari air susu yang ditampung itu. Lebih dari itu dia tidak tau siapa saja perempuan yang turut serta menyumbangkan ASI-nya kepada bank ASI tersebut, yang sudah tentu menjadi ibu susunya. Maka haram bagi ibu itu menikah dengannya dan haram pula ia menikah dengan putri-putri ibu tersebut, baik putri itu sebagai anak kandung (nasab) maupun anak susuan.

Demikian pula diharamkan bagi pemuda itu menikah dengan saudara-saudara perempuan ibu tersebut, karena mereka sebagai bibi-bibinya. Diharamkan pula baginya menikah dengan putri dari suami ibu susuannya itu dalam perkawinannya dengan wanita lain, menurut pendapat jumhur fuqaha karena mereka adalah saudara-saudaranya dari keluarga ayahnya.



H. KEUNGGULAN ASI DARI SUSU FORMULA

Perbedaan	ASI	Susu Formula
Komposisi	ASI mengandung zat-zat gizi, antara lain: faktor pembentuk sel-sel otak, terutama DHA, dalam kadar tinggi. ASI juga mengandung whey (protein utama dari susu yang berbentuk cair) lebih banyak daripada kasein (protein utama dari susu yang berbentuk gumpalan) dengan perbandingan 65:35.	Tidak seluruh zat gizi yang terkandung di dalamnya dapat diserap oleh tubuh bayi. Misalnya, protein susu sapi tidak mudah diserap karena mengandung lebih banyak kasein. Perbandingan whey: kasein susu sapi adalah 20:80.
Nutrisi	Mengandung imunoglobulin dan kaya akan DHA (asam lemak tidak polar yang banyak) yang dapat membantu bayi menahan infeksi serta membantu perkembangan otak dan selaput mata.	Protein yang terkandung oleh susu formula berguna bagi bayi lembu tapi kegunaan bagi manusia sangat terbatas lagi pula imunoglobulin dan gizi yang ditambah di susu formula yang telah disterilkan bisa berkurang ataupun hilang.
Pencernaan	Protein ASI adalah sejenis protein yang lebih mudah dicerna selain itu ada sejenis unsur lemak ASI yang mudah diserap dan digunakan oleh bayi. Unsur elektronik dan zat besi yang terkandung ASI lebih rendah dari susu formula tetapi daya serap dan guna lebih tinggi yang dapat memperkecil beban ginjal bayi. Selain itu ASI mudah dicerna bayi karena mengandung enzim-enzim yang dapat membantu proses pencernaan antara lain lipase (untuk menguraikan lemak), amilase (untuk menguraikan karbohidrat) dan protease (untuk menguraikan protein).	Tidak mudah dicerna: serangkaian proses produksi di pabrik mengakibatkan enzim-enzim pencernaan tidak berfungsi. Akibatnya lebih banyak sisa pencernaan yang dihasilkan dari proses metabolisme yang membuat ginjal bayi harus bekerja keras. Susu formula tidak mengandung fosfolipid ditambah mengandung protein yang tidak mudah dicerna yang bisa membentuk sepotong susu yang membeku sehingga berhenti di perut lebih lama oleh karena itu taji bayi lebih kental dan keras yang dapat menyebabkan susah BAB dan membuat bayi tidak nyaman.
Kebutuhan	Dapat memajukan pendirian hubungan ibu dan anak. ASI adalah makanan bayi, dapat memenuhi kebutuhan bayi, memberikan rasa aman kepada bayi yang dapat mendorong kemampuan adaptasi bayi.	Kekurangan menghisap payudara: mudah menolak ASI yang menyebabkan kesukahan bayi menyesuaikan diri atau makan terlalu banyak, tidak sesuai dengan prinsip kebutuhan.
Ekonomi	Lebih murah: menghemat biaya alat-alat, makanan, dll yang berhubungan dengan pemeliharaan, mengurangi beban perekonomian keluarga.	Biaya lebih mahal: karena menggunakan alat, makanan, pelayanan kesehatan, dll. Untuk memelihara sapi. Biaya ini sangat subjektif yang menjadi beban keluarga.



Perbedaan	ASI	Susu Formula
Kebersihan	ASI boleh langsung diminum jadi bias menghindari penyucian botol susu yang tidak benar ataupun hal kebersihan lain yang disebabkan oleh penyucian tangan yang tidak bersih oleh ibu. Dapat menghindari bahaya karena pembuatan dan penyimpanan susu yang tidak benar.	Polusi dan infeksi: pertumbuhan bakteri di dalam makanan buatan sangat cepat apalagi di dalam botol susu yang hangat biarpun makanan yang dimakan bayi adalah makanan bersih akan tetapi karena tidak mengandung anti infeksi, bayi akan mudah mencret atau kena penularan lainnya.
Ekonomis	Tidak perlu disterilkan atau lebih mudah dibawa keluar, lebih mudah diminum, minuman yang paling segar dan suhu minuman yang paling tepat untuk bayi.	Penyusuan susu formula dan alat yang cukup untuk menyeduh susu.
Penampilan	Bayi mesti menggerakkan mulut untuk menghisap ASI, hal ini dapat membuat gigi bayi menjadi kuat dan wajah menjadi cantik.	Penyusuan susu formula dengan botol susu akan mengakibatkan penyedotan yang tidak puas lalu menyedot terus yang dapat menambah beban ginjal dan kemungkinan menjadi gemuk.
Pencegahan	Bagi bayi yang beralergi, ASI dapat menghindari alergi karena susu formula seperti mencret, muntah, infeksi saluran pernapasan, asma, bintik-bintik, pertumbuhan terganggu dan gejala lainnya.	Bagi bayi yang alergic terhadap susu formula tidak dapat menghindari mencret, muntah, infeksi saluran napas, asma, kemerahan, pertumbuhan terganggu dan gejala lainnya yang disebabkan oleh susu formula.
Kebaikan bagi ibu	Dapat membantu kontraksi rahim ibu, lebih lambat datang bulan sehabis melahirkan sehingga dapat ber-KB alami. Selain itu dapat menghabiskan kalori yang berguna untuk pengembalian postur tubuh ibu. Berdasarkan biodata statistik, ibu yang menyusui ASI lebih rendah kemungkinan menderita kanker payudara, kanker rahim dan kerosok tulang.	Tidak dapat membantu kontraksi rahim yang dapat membantu pengembalian tubuh ibu jadi rahim perlu dielus sendiri oleh ibu. Tidak dapat memperlambat waktu datang bulan yang dapat menghasilkan cara KB alami. Berdasarkan biodata statistik, ibu yang menyusui susu formula lebih tinggi kemungkinan menderita kanker payudara.



BAB 11

HADIS KESEHATAN AIR

A. PENGERTIAN AIR

Air merupakan unsur alam terpenting yang diciptakan pertama kali oleh Allah Swt.. Seperti pernah disinggung Rasulullah ketika berbicara tentang Allah. *“Di atas ‘Ammah itu udara, di bawahnya udara. Kemudian Allah ciptakan ‘Arsy di atas air. Berikutnya Allah ciptakan langit dan bumi.”* (HR. Baihaqy). Allah menciptakan semua makhluk hidup seperti hewan, tumbuh-tumbuhan dan lain-lain dari air.

B. KEISTIMEWAAN AIR

Allah berfirman *“Dan apakah orang-orang kafir tidak mengetahui bahwasannya langit dan bumi itu keduanya dahulu adalah suatu yang padu, kemudian Kami pisahkan antar keduanya. Dan dari air Kami jadikan segala sesuatu yang hidup. Maka mengapakah mereka tiada juga beriman?”* (QS. al-Anbiya’ [21]: (30).

Ibnu Katsir dalam tafsirnya memaparkan, bahwa air adalah sumber hidup dan kehidupan. Diriwayatkan oleh Abu Hurairah *“Aku bertanya kepada Rasulullah, “Sesungguhnya jika aku melihatmu maka tenanglah jiwaku dan segarlah pandanganku. Beritahukanlah kami tentang segala sesuatu.” Beliau menjawab, “Segala sesuatu telah diciptakan dari air”. Aku bertanya, “Beritahu kami tentang sesuatu, jika aku mengerjakannya maka aku*

akan masuk surga. “Beliau bersabda, “Sampaikan salam, berilah makan, sambunglah *silaturahmi* (persaudaraan), dan bangunlah di tengah malam tatkala manusia sedang tidur, kemudian masuklah ke surga dengan damai”

Air dan hipotesis-hipotesisnya telah terbukti melalui berbagai cabang ilmu. Riset-riset modern membuktikan bahwa air adalah unsur penting dalam pembentukan sel, dan merupakan fondasi bangunan bagi setiap makhluk hidup, baik tumbuh-tumbuhan maupun binatang. Lafaz “air” di dalam Al-Qur’an telah diulang sebanyak 63 kali. Kebanyakan disebutkan dalam makna cairan yang biasa dikenal untuk diminum manusia dan binatang, serta diserap oleh tumbuh-tumbuhan. Air juga dapat mengobati penyakit, Rasulullah Sang panutan umat senantiasa mengobati sakit demamnya dengan air. Dalam ash-Shahihain diriwayatkan bahwa beliau bersabda, “Sesungguhnya akutnya demam adalah dari didihan neraka jahanam, maka dinginkanlah dengan air.” Menggunakan air dingin merupakan petunjuk kenabian untuk mengatasi demam. Dan memang, hal itu yang dipesankan oleh sains modern, bahwa suhu yang panas pada badan dapat disembuhkan dengan menggunakan zat lawannya, yaitu dingin.

C. MANFAAT AIR

1. Air sebagai Kebutuhan Makhluk Hidup

- a. Manusia membutuhkan air untuk berbagai keperluan
Katakanlah: “*Terangkanlah kepadaku jika sumber air kamu menjadi kering; maka siapakah yang akan mendatangkan air yang mengalir bagimu?*.” (QS. *al-Mulk*: 30)
- b. Untuk diminum oleh berbagai makhluk Allah Swt., terutama manusia dan hewan agar Kami menghidupkan dengan air itu negeri (tanah) yang mati, dan agar Kami memberi minum dengan air itu sebagian besar dari makhluk Kami,



binatang-binatang ternak dan manusia yang banyak (QS. *al-Furqaan*: 49).

Hadis-hadis tentang etika minum

Dari Ibnu Umar, bahwa Rasulullah bersabda, “Jika salah seorang dari kalian makan, hendaknya menggunakan tangan kanannya. Dan jika minum, hendaknya dengan tangan kanannya. Karena sesungguhnya setan itu makan dengan tangan kirinya dan minum tangan kirinya” (HR. Muslim, Abu Daud, dan perawi lainnya). Untuk mendapatkan berkah kesehatan, Rasulullah memerintahkan untuk menyebut Nama Allah pada saat hendak makan dan minum. Diriwayatkan oleh Umar bin Abu Salamah, ia berkata, “Kala itu kau masih kecil dan berada di kamar Rasulullah, sementara tanganku bermain-main di sebelah, beliau lantas berkata kepadaku, “Wahai anak kecil, sebutlah nama Allah, makanlah dengan tangan kananmu, dan makanlah dari apa yang di hadapanmu. “Dan itu masih menjadi caraku makan sampai saat ini” (HR. Bukhari dan Muslim).

c. Untuk berwudhu

“Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmatNya bagimu, supaya kamu bersyukur (QS. *al-Maa'idah*: 6).

Rasulullah telah mewajibkan wudhu dan mandi dari junub (hadats besar). Bahkan, menjadikan keduanya sebagai syarat wajib untuk shalat. Rasulullah berkata kepada seseorang yang bertanya tentang wudhu “Berwudhulah, sela-selakan jari-jarimu, dan perbanyaklah istinsyaq, kecuali jika kamu sedang berpuasa.” Dapat kita simpulkan bahwa anjuran berwudhu dan mandi adalah bukti betapa serius dan mulianya ilmu medis Nabi dalam mencegah berbagai penyakit. Dari Ibnu Umar,



Rasulullah bersabda *“Sucikanlah tubuh-tubuh(mu), niscaya Allah akan menyucikanmu. Karena sesungguhnya tidaklah seseorang beranjak tidur dalam keadaan suci, kecuali satu malaikat ikut tidur bersamanya dalam pakaian tidurnya. Setiap berbalik malaikat itu berkata, ‘Ya Allah ampunilah hamba-Mu ini, karena ia telah tidur dalam keadaan suci.’*” (HR. Ath Thabrani dan ditashhih oleh Al-Albani)

d. Kesehatan tubuh

Ini adalah manfaat air yang paling vital, di mana ia memiliki peran untuk meningkatkan kesehatan tubuh manusia. Bahkan banyak yang mengaitkannya dengan terapi air yang dapat menyembuhkan beberapa masalah kesehatan seperti radang tenggorokan, influenza, batuk, penyakit kulit, telinga, dan lain-lain.

D. MANFAAT AIR UNTUK HEWAN

Manfaat air ternyata tidak hanya untuk manusia, hewan juga membutuhkan air dalam menunjang keberlangsungan hidupnya. Selain untuk minum, tentu air juga bermanfaat bagi hewan dalam menunjang kebutuhan sekundernya seperti untuk ‘mandi’ dan juga penting untuk metabolisme tubuh hewan.

E. MANFAAT AIR UNTUK TUMBUHAN

Tumbuhan sedikit berbeda untuk pemanfaatan air, di mana manfaat air bagi tumbuhan digunakan sebagai media untuk fotosintesis bagi tumbuhan. Namun komponen utama agar proses ini dapat berjalan sempurna selain matahari adalah air. Air akan dibawa melalui akar menuju batang dan akan sampai ke daun untuk selanjutnya membantu proses fotosintesis yang akan membuat makanan untuk tumbuhan tersebut.



F. AIR ZAM-ZAM

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah mengatakan, “Air zam-zam di antara air-air lainnya adalah pemuka, paling mulia, paling ampuh, paling dekat pada jiwa, paling mahal dan berharga bagi manusia. Ia juga merupakan hentakkan kaki Malaikat Jibril hingga memancar air dan air minum bagi Nabi Ismail. Dalam sunnah Ibnu Majah disebutkan, dari Jabir bin Abdullah, bahwa Rasulullah bersabda *“Air zam-zam akan melaksanakan (mendatangkan manfaat sesuai dengan) pesan dan niat yang meminumnya.”* Sunnah Nabi Muhammad sangat sering menganjurkan untuk meminum air zam-zam. Hal ini karena air zam-zam memiliki banyak kelebihan medis yang tidak didapatkan pada air-air lainnya.

Di antaranya adalah mengenyangkan, menyembuhkan, dan memberi berkah. Diriwayatkan oleh Abu Dzar, bahwa Rasulullah bersabda *“Sungguh ia (air zam-zam) mengandung berkah. Ia juga adalah makanan yang mengenyangkan dan penyembuh bagi penyakit”* (HR. Muslim, Ahmad, Abu Daud, dan Ath Thyalisi).

Diriwayatkan juga oleh Aisyah, bahwa ia terbiasa mengambil air zam-zam. Dan Rasulullah juga sering membawakan air zam-zam ke rumah-rumah penduduk dan tetangga. Beliau juga menyiramkan dan meminumkannya kepada orang yang sakit. Dari Ibnu Abas, ia berkata, bahwa Rasulullah bersabda, *“Sebaik-baik air di atas muka bumi adalah air zam-zam. Padanya terdapat kekenyangan makan dan kesembuhan dari sakit* (HR. Ath-Thabrani dan Ibnu Hibban).

G. KEISTIMEWAAN AIR ZAM-ZAM

Mengenai khasiat air zam-zam, Allah telah memberikan keistimewaan kepada air hasil jasa keringat Siti Hajar dan Nabi Ismail. “Dengan izin Allah, khasiat air zam-zam tergantung doa yang kita panjatkan, apalagi ada doa khusus minum air zam-zam. Keistimewaan lain berkaitan dengan sumber air zam-zam



yang tidak pernah kering ketika “dikeruk” jutaan jemaah haji, namun tidak banjir saat yang meminumnya ratusan ribu orang. Keistimewaan lainnya adalah air zam-zam memiliki keistimewaan dalam zat-zat yang dikandungnya. Pusat Penelitian Haji pun sudah melakukan hal yang sama terhadap air zam-zam, mereka menemukan bahwa air zam-zam adalah air yang menakjubkan, berbeda dengan air pada umumnya, air zam-zam berkaitan dengan kandungan mineral tertinggi tetap terasa tawar, padahal air di Arab Saudi rata-rata asin. Air zam-zam tersebut tidak mengandung satu jenis bakteri pun. Ini adalah keistimewaan air zam-zam. Dan diantara keistimewaan lainnya adalah kita masih bisa menikmati air zam-zam itu sampai sekarang.

Hadis tentang AIR

وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ

Dan Kami jadikan dari air segala sesuatu yang hidup, apakah mereka beriman (QS. al-Anbiya': 30)

Ayat di atas secara gamblang menjelaskan kepada kita bahwa segala sesuatu yang hidup di dunia ini bahan baku penciptaannya berasal dari air. Tetapi sebelum berbicara masalah itu, saya akan mengajak Anda untuk melihat bagaimana benda mati pun ternyata bahan bakunya berasal dari air. Lihatlah ayat dan Hadis-hadis di bawah ini:

Pertama kali yang perlu Anda perhatikan adalah firman Allah Swt.:

وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا

Dan Dia-lah yang menciptakan langit dan bumi dalam enam masa, dan adalah arsy-Nya (sebelum itu) di atas air, agar Dia menguji siapakah di antara kamu yang lebih baik amalannya.”(QS. Hud: 7)

Ayat di atas menjelaskan kepada kita bahwa keberadaan air



jauh lebih dulu dari pada keberadaan langit dan bumi. Jadi air lebih tua umurnya dibanding langit dan bumi.

Hal ini dikuatkan oleh sabda Rasulullah saw.:

كَانَ اللَّهُ وَلَمْ يَكُنْ شَيْءٌ غَيْرُهُ وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ وَكَتَبَ فِي الذُّكْرِ كُلِّ شَيْءٍ
وَخَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ

“Dialah Allah yang—pada waktu itu—tidak ada sesuatupun selain Dia, sedangkan ‘arsy-Nya di atas air, lalu Dia menulis di dalam adz-Dzikir segala sesuatu (yang akan terjadi,) lalu Dia menciptakan langit dan bumi”. (HR. Bukhari, No : 2953)

Dikuatkan juga dengan Hadis Abdullah bin Amru r.a., bahwasanya Rasulullah saw. bersabda:

كَتَبَ اللَّهُ مَقَادِيرَ الْخَلَائِقِ قَبْلَ أَنْ يَخْلُقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بِخَمْسِينَ أَلْفَ سَنَةٍ قَالَ
وَعَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ

“Allah telah menentukan takdir bagi semua makhluk lima puluh tahun sebelum Allah menciptakan langit dan bumi. Rasulullah menambahkan: “Dan arsy Allah itu berada di atas air.” (HR. Muslim, no: 4797)

Syekh Muhammad bin Abdul Wahab berkata: “Kata: وَعَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ memberikan isyarat bahwa air dan arsy, keduanya adalah makhluk pemula dari alam ini, karena keduanya diciptakan sebelum langit dan bumi, dan pada waktu itu tidak ada di bawah arsy kecuali air.

Anda sekarang sudah mengetahui berdasarkan ayat dan Hadis di atas, bahwa makhluk yang pertama kali diciptakan adalah air dan arsy, tetapi dalam riwayat lain ditegaskan bahwa Hadis yang diriwayatkan oleh Ubadah bin Shomit, bahwasanya Rasulullah saw. bersabda:

إِنَّ أَوَّلَ مَا خَلَقَ اللَّهُ الْقَلَمَ فَقَالَ لَهُ اكْتُبْ فَجَرَى بِمَا هُوَ كَاتِبٌ إِلَى الْآبِدِ

“Sesungguhnya pertama kali yang Allah ciptakan adalah pena, kemudian Allah berfirman kepadanya: “Tulislah.” Maka terjadilah apa yang akan terjadi hingga selamanya. (HR. Tirmidzi, dan beliau berkata: Hadis ini adalah Hadis hasan shahih gharib)



Hadis di atas menjelaskan bahwa makhluk pertama kali yang diciptakan Allah adalah pena, padahal sebelumnya ada ayat dan Hadis yang menerangkan bahwa makhluk pertama kali diciptakan adalah air dan arsy, terus mana yang benar? Anda jangan bingung... di dalam kitab *Fathu al Bari*(6/289), Ibnu Hajar menjelaskan bahwa ayat-ayat dan Hadis-hadis tersebut digabung dan dikompromikan, maka hasilnya sebagai berikut: makhluk yang pertama kali diciptakan adalah air, kemudian arsy, kemudian pena. Jadi, redaksi Hadis di atas "... pertama kali yang Allah ciptakan adalah pena.." maksudnya adalah pertama kali setelah adanya air dan arsy.

Jika Anda sudah benar-benar yakin bahwa air adalah makhluk pertama kali yang diciptakan Allah, maka betapa mulianya makhluk Allah yang bernama air itu, selain sebagai makhluk yang pertama kali diciptakan oleh Allah, dia juga makhluk yang darinya diciptakan segala sesuatu yang hidup.

Di dalam Al-Qur'an banyak ayat yang menerangkan bahwa Bumi ini akan mati kalau tidak ada air, kehidupan di atas Bumi ini juga akan punah kalau tidak ada setetes air pun di permukaannya. Kalau Anda tidak percaya, coba lihat di daerah-daerah tandus di Afrika, sebanyak 25 juta jiwa melayang akibat kekeringan. Bahkan bantuan yang berupa 1,5 juta sapi, kambing, dan domba yang diberikan kepada penduduk dilaporkan banyak yang mati karena kekeringan. PBB sendiri telah memprediksi sekitar 20 juta orang lainnya akan menghadapi bencana kelaparan akibat kekeringan di wilayah-wilayah seperti Kenya, Somalia dan Ethiopia. Menurut Wakil Direktur Kemanusiaan "Oxfam", Jeremy Loveless bahwa hujan adalah harapan terakhir dari banyak orang. *Subhanallah*, bukanlah jauh-jauh sebelumnya Allah telah menjelaskan hal itu kepada umat manusia bahwa air adalah sumber kehidupan manusia di muka bumi ini, kalau tidak ada air maka tidak ada kehidupan.

Kalau saja orang-orang Afrika tersebut memahami Al-Qur'an, tentunya mereka akan berharap kepada Allah Swt..



Kalau saja seorang Loveless membaca Al-Qur'an, dia akan tahu bahwa Allah yang menurunkan air hujan agar bumi bisa hidup, darinya akan tumbuh pohon-pohon yang berbuah dan daun-daunnya pun bisa dimanfaatkan oleh manusia. Dengan air itulah Allah menghidupkan bumi dan menghidupkan seluruh makhluk yang hidup di dalamnya. Allah Swt. berfirman:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنَّكَ تَرَى الْأَرْضَ خَاشِعَةً فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ إِنَّ الَّذِي أَحْيَاهَا لُمُحْيِي الْمَوْتِ إِنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Dan di antara tanda-tanda-Nya (lalah) bahwa kau lihat bumi kering dan gersang, maka apabila Kami turunkan air di atasnya, niscaya ia bergerak dan subur. Sesungguhnya Tuhan yang menghidupkannya, pastilah dapat menghidupkan yang mati. Sesungguhnya Dia Maha Kuasa atas segala sesuatu. (QS. Fushilat: 39)

Setelah kita berbicara tentang langit, dan menjelajahi Bumi, serta mau mengakui fakta-fakta di atas, sekarang marilah kita berbicara tentang makhluk hidup yang tinggal di atas permukaan bumi ini. Tentunya pembicaraan pertama adalah makhluk hidup yang bernama manusia, yaitu kita sendiri.

Dapat direnungkan firman Allah Swt. sebagai berikut:

وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُ نَسَبًا وَصِهْرًا وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا

Dan Dia (pula) yang menciptakan manusia dari air, lalu dia jadikan manusia itu (punya) keturunan dan mushaharah dan adalah Tuhanmu Maha Kuasa. (QS. al-Furqan: 54)

Ayat di atas secara tegas dan gamblang menjelaskan bahwa manusia diciptakan dari air. Tetapi maksud air di sini apa? apakah air mani atau air secara umum? Kedua-duanya benar, agar Anda yakin, coba lihat tafsir *al-Jami li-Ahkami Al-Qur'an*, karya Imam al-Qurtubi (7/40).

Apa yang ditulis oleh para ahli tafsir memang benar dan faktanya memang demikian bahwa manusia diciptakan dari air mani dan sangat banyak sekali ayat-ayat Al-Qur'an yang menerangkan hal tersebut, oleh karena itu, saya tidak perlu menye-



butkannya di sini, Anda bisa mencarinya sendiri.

Di sisi lain, ternyata ditemukan juga bahwa komponen yang paling dominan di dalam diri manusia adalah air. Untuk menambah keyakinan akan hal ini, marilah kita lihat komponen tubuh manusia secara ilmiah sebagai berikut:

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa di saat manusia masih berupa janin, didapatkan kandungan air dalam tubuhnya hampir mendekati 100 persen, kemudian setelah lahir, kandungan air dalam tubuh mulai berkurang menjadi 80 persen, kemudian ketika dewasa menjadi 70 persen, dan ketika sudah lanjut usia bisa menjadi 50 persen. Kalau kita hitung secara rata-rata, berarti di dalam tubuh manusia 75%-nya terdiri atas air. Otak pun demikian 74,5%-nya terdiri dari air. Begitu juga darah 82%-nya terdiri dari air. Bahkan tulang yang keras pun ternyata mengandung 22% air.

Ayat dan fakta-fakta medis di atas mengisyaratkan kepada kita semua, bahwa kalau kita ingin hidup yang lebih sempurna dan lebih sehat, hendaknya kita mengonsumsi air dalam jumlah yang cukup, baik untuk diminum, atau untuk membersihkan diri dan lingkungan, maupun untuk bersuci.

Bukan saja di dalam hidup ini, bahkan di dalam masalah ibadah mahdhah, seperti shalat, membaca Al-Qur'an, thawaf, khotbah, adzan dan lain-lainnya, jika ingin sempurna, maka harus didukung dengan air, ingin bukti? Coba Anda buka buku-buku fikih, ketika Anda membuka bab pertama, pasti Anda dapatkan tertulis di dalamnya "Bab Air". Para fuqaha menjelaskan alasan mereka selalu mendahului pembahasan fikih dengan bab air. Mereka mengatakan bahwa ibadah shalat yang merupakan ibadah paling penting di dalam kehidupan manusia, tidaklah akan diterima oleh Allah kecuali kalau orang yang shalat tersebut telah bersuci dari najis dan hadas, dan hal ini tidak akan terwujud kecuali dengan menggunakan air. Oleh karenanya, seorang Muslim harus mengetahui seluk-beluk air, manakah air yang boleh dipakai untuk bersuci, dan manakah air yang tidak boleh untuk



bersuci. Bagaimana cara bersuci tersebut dan lain-lainnya.

Para ahli menjelaskan bahwa air di dalam tubuh manusia merupakan komponen utama sel, jaringan, dan organ tubuh. Penurunan total cairan tubuh bisa menyebabkan penurunan volume cairan, baik intrasel maupun ekstrasel, yang semuanya dapat berimbas pada kegagalan organ, bahkan kematian.

Selain itu, air diyakini dapat menyembuhkan berbagai penyakit seperti penyakit jantung, rematik, kerusakan kulit, penyakit saluran napas, usus, penyakit kewanitaan, bahkan bisa mengobati penyakit stroke. Seseorang yang mandi pada pagi hari dengan air, maka peredaran darahnya akan membaik sehingga tubuh terasa lebih bugar, produksi sel darah putih dalam tubuh akan meningkat, begitu juga produksi hormon testosteron pada pria serta hormon estrogen pada wanita ikut meningkat juga, serta memberikan kekebalan terhadap virus.

Fakta di lapangan menyebutkan bahwa seseorang dapat bertahan hidup selama 45-65 hari hanya dengan minum air (tanpa makan). Saya teringat pada kejadian prahara Gunung Lawu yang menelan korban puluhan santri salah satu pesantren di Jawa Tengah. Peristiwa itu terjadi sekitar tahun 1989-an, pasalnya mereka tersesat dalam hutan dan tidak bisa kembali ke perkemahan lagi. Ajaibnya, dua orang di antara mereka, ternyata masih bisa mempertahankan hidup selama beberapa minggu lamanya tanpa makan, mereka berdua hanya mengandalkan air hujan yang menggenang di tanah.

Sampai sekarang jika mendengar orang terserang penyakit demam, atau sekadar pegal-pegal di badannya, saya selalu menyuruhnya untuk memperbanyak minum air. Kadang orang tersebut malas untuk minum air banyak, dengan alasan nanti akan buang air kecil terus. Saya katakan, justru dengan banyak buang air kecil itu, penyakit-penyakit dalam tubuh kita akan keluar bersamaan dengan air seni tersebut.

Bukan itu, air seni yang keluar itu akan membilas saluran kemih, termasuk kuman-kuman yang ada di dalamnya. Jika air



kemih ditahan, maka kuman-kuman tersebut akan naik sampai kandung seni, bahkan kadang-kadang sampai ke ginjal, dan menyebabkan infeksi kandung seni atau infeksi ginjal. Maka bersyukurlah Anda masih bisa buang air kecil betapa banyak dari saudara-saudara kita yang tidak bisa buang air kecil kecuali dari perut atau dari organ tubuh lainnya yang sudah dibedah.

Bahkan saya sering mendapatkan orang yang hobinya menahan buang air kecil, akhirnya mendapatkan berbagai keluhan di dalam dirinya, di antaranya adalah: dia akan lebih rentan terkena infeksi saluran kemih, sebagaimana dijelaskan di atas. Kedua, rentan timbulnya batu saluran kemih. Air seni mengandung berbagai macam zat dan mineral, yang jika mengendap lama akan membentuk batu. Mula-mula batu tersebut berukuran kecil, semakin lama semakin membesar. Batu tersebut lebih mudah terbentuk pada orang yang mempunyai kebiasaan menahan kencing. Kalau Anda sudah mengetahui fakta-fakta seperti ini, maka bergembiralah kalau Anda sering buang air kecil.

Ada seseorang yang memiliki tubuhnya yang cukup kuat dan kekar, tetapi dia mengeluhkan lututnya sering sakit, kadang sulit untuk berjalan. Ketika ditanyakan penyebabnya, dia menjawab bahwa dirinya senang berjalan kaki jika bepergian, dan kebiasaan ini cukup bagus, tetapi yang disayangkan orang tersebut jarang minum air, akibatnya terkena pada persendian lutut.

Selama ini, kepala saya kadang terasa pusing sebelah, saya berusaha mencari penyebabnya dan terapi apa yang tepat untuk mengobatinya. Suatu ketika, saya membaca buku kesehatan, dan secara tidak sengaja saya menemukan cara pengobatan pusing ternyata dengan air.

Sakit kepala terjadi akibat kekurangan asupan oksigen dan makanan, atau keterlambatan pasokan nutrisi, ini dampak dari kelelahan, turunnya stamina, terlambat makan, stress, dan lain-lain. Maka penanganannya adalah dengan mandi air hangat karena akan melemaskan otot-otot yang kaku dan tegang. Minum air yang banyak setidaknya delapan gelas setiap harinya, boleh



juga dengan minum jus buah, seperti tomat. Mengompres dahi dan leher bagian belakang dengan kain hangat.

Satu fakta bahwa seorang anak sering mengeluh karena susah buang air besar alias sembelit yang cara penanganannya adalah dengan minum air yang banyak, paling tidak 2 liter atau 8 gelas perhari. Karena minum air tersebut akan membantu proses pencernaan makanan, yaitu melunakkan dan melarutkan makanan, sehingga sari-sari makanan tersebut mudah terserap dan ampas makanan tidak mengeras.

SAMPLE



SAMPLE

BAB 12

HADIS TENTANG MANFAAT MADU

A. MADU

Madu adalah obat tingkatan tertinggi, berdasarkan firman Allah Swt.: “*Didalamnya (madu) terkandung obat bagi manusia.*” (*an-Nahl* [16]: 69) Nabi Muhammad juga menyebutkan *madu sebagai obat untuk segala penyakit.*

Ilmu pengetahuan modern telah membuktikan bahwa madu memiliki nilai atau manfaat pengobatan yang luar biasa. Madu dapat mengilangkan zat berbahaya yang mungkin telah menumpuk di pembuluh darah dan usus. Madu dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mampu melawan penyakit.

Madu membantu membersihkan hati dan membantu dalam produksi urine. Madu yang dicampur dengan air hangat lalu diminum setengah jam sebelum tidur akan membantu Anda untuk dapat tidur lebih nyaman.

Madu merupakan bahan pengawet yang sangat baik, buah bahkan daging yang telah dicelupkan dalam madu akan tetap segar selama beberapa bulan sekaligus, madu memiliki sifat anti pembusuk yang luar biasa. Orang-orang zaman dahulu menganalkan madu sebagai pemanis utama mereka.

B. MADU DALAM AL-QUR'AN DAN HADIS

Al-Qur'an menempatkan lebah madu secara istimewa sebagai sebuah judul salah satu surah, yaitu *an-Nahl* (lebah madu). Dalam salah satu ayat, Allah Swt. berfirman:

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ (68)
ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُحْتَلِفٌ
أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (96)

Dan Tuhamu mewahyukan kepada lebah: "Buatlah sarang-sarang di bukit-bukit, di pohon-pohon kayu, dan di tempat-tempat yang dibikin manusia." Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan. (QS. an-Nahl [16]: 68-69).

Berikut beberapa Hadis yang terkait dengan madu:

- Ibnu Abbas r.a. Berkata, Rasulullah saw. Bersabda, "kesembuhan dari penyakit itu dengan melakukan tiga hal, yakni berbekam, minum madu, dan dibakar dengan besi panas. Tetapi aku melarang umatku membakar dengan besi panas itu." (HR. Bukhari)
- Abu Hurairah berkata bahwa Rasulullah saw. pernah bersabda, "barang siapa yang menjilat madu sebanyak tiga kali pagi pada setiap bulan, maka dia tidak akan terkena cobaan yang besar."
- Dalam sebuah Hadis riwayat lain, disebutkan bahwa Rasulullah saw. Bersabda, "hendaknya kalian menggunakan dua macam obat, madu dan Al-Qur'an" (HR. Ibnu Majah dan Hakim).

Lebah adalah makhluk Allah yang sangat istimewa, karena dapat memberikan manfaat dan kenikmatan bagi seluruh manu-



sia di muka bumi, *an-Nahl* itulah yang terdapat di dalam surah Al-Qur'an.

Diriwayatkan dari Jabir bin Abdullah r.a., ia berkata, "aku pernah mendengar Rasulullah saw. bersabda:

إِنَّكَانَ فِيْشِيءٍ مِّنَّا دَوِيَّتُكُمْ خَيْرٌ؛ فَفِيْشِرْ طَمْعًا مَّحْجَمًا وَشَرِبَتْهُ مِنْعَسَلًا وَلَدْعَبْنَا رَوْمًا أَجْبَأْنَا كِتْ
وَيِ

"Jika dalam pengobatan kalian ada sedikit pengembangan. Maka yang demikian itu bisa didapatkan pada keratan kulit orang yang membe-kam, atau seteguk madu atau sengatan api." (HR. *Bukhari*, No. 5704, *Muslim* No. 2205)

C. HADIS TENTANG MADU

Madu yang merupakan pemberian dari Allah Swt., yang ti-dak akan pernah sia-sia di muka bumi ini. Yang kelihatannya biasa, namun sesungguhnya terdapat hal yang luar biasa yang terkandung dalam madu tersebut.

Dalil yang membuktikan bahwa madu merupakan obat se-perti dalam yang terdapat pada firman Allah dalam Al-Qur'an surah *an-Nahl* ayat 68:

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ (٨٦)
Dan Tuhanmu mewahyukan kepada lebah, "Buatlah sarang-sarang di bu-kit-bukit, di pohon-pohon kayu, dan di tempat yang di bikin manusia." (QS. *an-Nahl*: 68)

Di dalam dalil tersebut sudah jelas, bahwa lebah akan ber-ada di tempat-tempat seperti yang dijelaskan di atas, karena se-mua itu akan dimanfaatkan oleh manusia untuk berbagai usaha baik pengobatan atau dikonsumsi sendiri.

Dalam penjelasan Hadis Rasulullah saw., bersabda, "*hen-daknya kalian menggunakan dua obat yaitu madu dan Al-Qur'an*", (sunan ibnu majah, hlm. 1142, Hadis No. 3452, bab madu).

Khasiat madu yang pernah dikaji oleh ilmuwan Muslim, ya-



itu Ibnu Sina yang merupakan bapak kedokteran di masa itu sejak (890-1037). Pada abad ke-10 M yang sudah mengulas tentang manfaat madu dilihat dari segi kesehatan dan dunia kedokteran.

Khasiat madu dapat menyembuhkan berbagai penyakit seperti: anemia, infeksi saluran pernapasan, paru-paru (TBC), gangguan urat saraf, lambung, diare, diabetes, dan masih banyak yang lainnya. Madu dapat menyembuhkan macam-macam penyakit yang sudah disebutkan tadi dan masih banyak yang bisa disembuhkan.

Selain itu firman Allah Swt juga menjelaskan surah *an-Nahl*: 69:

ثُمَّ كُلِيَ مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (٩٦)

“Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu keluar minuman yang bermacam-macam warnanya, di dalam terdapat obat menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya yang demikian itu benar-benar terdapat tanda kebesaran Tuhan bagi yang memikirkannya.” (QS. *an-Nahl*: 69).

Berdasarkan ayat di atas dijelaskan bahwa yang keluar dari dalam perut lebah memiliki berbagai macam warna, di ayat tersebut tidak dipaparkan mengenai obat penyakit tertentu, akan tetapi fakta di lapangan membuktikan bahwa madu dapat menyembuhkan berbagai penyakit.

Lebah adalah makhluk Allah yang sangat istimewa, karena dapat memberikan manfaat dan kenikmatan bagi seluruh manusia di muka bumi, *an-Nahl* itulah yang terdapat di dalam Surat Al-Qur'an.

Diriwayatkan dari Jabir bin Abdullah r.a., ia berkata, “aku pernah mendengar Rasulullah saw. bersabda:

إِنْ كَانَ فِي شَيْءٍ مِنْ أَدْوِيَّتِكُمْ خَيْرٌ ؛ فَفِي شَرْطَةِ مَحْجَمٍ أَوْ شَرِبَةٍ مِنْ عَسَلٍ أَوْ لَدَعَةٍ



بَنَارٍ وَمَا أُجِبُ أَنْ أَكْتَوِي

“Jika dalam pengobatan kalian ada sedikit pengembangan. Maka yang demikian itu bisa didapatkan pada keratan kulit orang yang membe-kam, atau seteguk madu atau sengatan api,” (HR. Bukhari, No. 5704, Muslim No. 2205).

Di samping memproduksi madu yang sudah dikenal umum, dan lebah memiliki pengobatan alternatif, yang menggunakan se-ngatannya. Yang memanfaatkan jarum penyengat pada bagian ekornya.

Terapi seperti ini sudah dikenali dalam internasional dan di akui oleh badan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada kon-ferensi di Nanjing Cina tahun 1993, dan pengobatan ini dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah ataupun secara medis (T/nza/R02).

Perlu diingat bahwa madu dan *habbatus Sauda* (*thibbun nabawi*) dalam Al-Qur'an dan Sunnah masih bahannya saja, Per-lu penelitian dan pengalaman dokter agar menjadi obat.

Seorang teman kami ketika sakit, merasa tidak enak di perut dan demam, ia berobat dengan habbatussauda dan madu karena ia yakin dengan sabda Rasulullah saw. serta kandungan Al-Qur'an bahwa keduanya mujarab serta bisa menyembuhkan semua pe-nyakit. Kemudian ia mengikuti petunjuk di label kotak *habbatus sauda* bahwa penggunaannya 3 x sehari 2 kapsul habbtus sauda ia juga meminum madu 3 x sehari 2 sendok makan. Akan tetapi demamnya semakin tinggi, tidak mereda dan bertambah parah.

Contoh yang lain, seseorang sedang demam tinggi, kemudi-an ia teringat Hadis bahwa demam adalah dari luapan api ne-raka maka didinginkan dengan air. Maka dengan demam tinggi badannya dibasuh dengan air yang dingin. Hasilnya adalah baha-wa penyakit bertambah parah dan tubuh dengan demam tinggi tidak mampu menerima air yang dingin. Padahal yang dimaksud Hadis adalah demam karena sengatan matahari (nanti ada pen-jelasan dari ulama mengenai Hadis tersebut).



Demikianlah kesalahpahaman yang terjadi pada beberapa orang muslimin yang perlu kita luruskan bersama. Habbatus sauda yang disebutkan dalam Hadis dan madu yang disebutkan dalam Al-Qur'an masih berupa bahannya saja maka untuk menjadi obat perlu penelitian dan pengalaman dokter agar ia menjadi obat.

D. SEJARAH MADU

Lebah madu sudah dikenal manusia sejak beberapa ribu tahun yang lalu. Bahkan, bangsa Mesir Kuno sampai membuat sarang-sarang buatan bagi lebah madu dari bahan tanah liat, yang kemudian dari keranjang anyaman. Pada zaman itu, madu sudah menjadi barang kebutuhan rumah tangga sehari-hari.

Masyarakat Mesir Kuno menganggap nilai madu hampir sama dengan nilai mata uang langka. Dalam upacara adat sekalipun, bangsa ini menggunakan madu sebagai santapan bagi binatang-binatang yang akan dipersembahkan kepada dewa-dewi.

Diperkirakan, manusia sudah memanfaatkan madu sejak ratusan tahun sebelum orang-orang Mesir Kuno. Hal ini dibuktikan dengan penemuan lukisan dinding pada gua-gua Afrika dan Spanyol, yang menggambarkan orang sedang mengumpulkan madu dengan gambar lebah mengitari di atas mereka.

Di Afrika lebah madu diperlihatkan dalam bongkahan kayu berbentuk silinder, yang kemudian digantung di pohon. Rusia, yang juga dikenal sebagai pengembang lebah madu modern, disebut-sebut sebagai daerah lahan madu yang sangat produktif. Bangsa Rusia memang sudah mulai mengembangkan perternakan madu secara besar besaran sejak abad ke-10.

Mereka juga menemukan konsep sarang lebah madu yang bisa dipindah-pindahkan, sebuah teknik yang diperkenalkan oleh Peter Prokovich (1775-1850).



E. KANDUNGAN NUTRISI DALAM MADU

Madu adalah campuran dari gula dan senyawa lainnya. Sehubungan dengan karbohidrat, madu terutama fruktosa (sekitar 38,5%) dan glukosa (sekitar 31,0%), sehingga mirip dengan sirup gula sintetis diproduksi terbalik, yang sekitar 48% fruktosa, glukosa 47%, dan sukrosa 5%. Karbohidrat madu yang tersisa termasuk maltosa, sukrosa, dan karbohidrat kompleks lainnya. Seperti semua pemanis bergizi yang lain, madu sebagian besar mengandung gula dan hanya mengandung sedikit jumlah vitamin atau mineral. Madu juga mengandung sejumlah kecil dari beberapa senyawa dianggap berfungsi sebagai antioksidan, termasuk chrysin, pinobanksin, vitamin C, katalase, dan pinocembrin. Komposisi spesifik dari sejumlah madu tergantung pada bunga yang tersedia untuk lebah yang menghasilkan madu.

Analisis madu secara umum:

- a. Fruktosa: 38,2%
- b. Glukosa: 31,3%
- c. Maltosa: 7,1%
- d. Sukrosa: 1,3%
- e. Air: 17,2%
- f. Gula paling tinggi: 1,5%q
- g. Abu (analisis kimia): 0,2%
- h. Lain-lain: 3,2%

Kekentalan madu adalah sekitar 1,36 kilogram per liter atau sama dengan 36% lebih kental daripada air.

F. MANFAAT DAN KHASIAT MADU

Aktivitas mengumpulkan madu konon sudah berlangsung sejak 10.000 tahun yang lalu. Bukti yang mengandung pendapat ini adalah temuan gambar pada dinding di sebuah gua di Valensia, Spanyol. Gambar tersebut memperlihatkan dua laki-laki menggunakan tangga yang terbuat dari sejenis rumput liar



sedang meraih sarang lebah berisi madu. Pada awalnya, manusia lebih memanfaatkan madu sebagai makanan. Kemudian, pemakaian madu tidak lagi terbatas hanya dikonsumsi sebagai pemanis.

1. Berikut Khasiat Madu

a. Madu untuk Sumber Energi

Pada masa lalu, para atlet Romawi dan Yunani Kuno minum madu sebelum dan sesudah bertanding sebagai obat untuk stamina dan pemulihan energi. Selama berabad-abad madu memang dikenal sebagai bahan bakar para olahragawan ini karena madu mengandung gula yang cepat diserap oleh sistem pencernaan, jadi madu adalah sumber energi instan. Hingga kini, dalam dunia olahraga madu diberikan sebelum pertandingan dan sebagai pengganti karbohidrat yang digunakan pada saat latihan.

b. Madu Seefektif Glukosa

Hasil riset yang dikeluarkan sebuah jurnal kesehatan menyebutkan kadar glycemic index (GI ukuran untuk mengukur dampak negatif makanan dalam gula darah) yang rendah pada madu memperlambat penyerapan gula dalam darah sehingga lebih menyehatkan sistem pencernaan dan menjamin ketersediaan karbohidrat selama berolahraga. Sementara itu, Laboratorium Nutrisi di Universitas Memphis menyatakan bahwa madu seefektif glukosa pengganti karbohidrat selama pemanasan.

c. Madu untuk Penyembuh Luka

Dalam dunia pengobatan masyarakat Yunani dan Romawi memelopori penggunaan madu untuk mengobati hidung tersumbat sementara itu bangsa Mesir kuno menjadi pelopor pemanfaatan madu untuk mengobati luka. Mereka membuat salep dari madu untuk mengobati luka bakar dan luka akibat tusukan benda tajam.



d. Madu sebagai Antibiotik

Setelah ribuan tahun digunakan, khasiat madu sebagai obat luka terungkap secara ilmiah. Madu bekerja sebagai antibiotik alami yang sanggup mengalahkan bakteri mematikan. Madu sangat asam sehingga tidak cocok untuk pertumbuhan dan berkembangbiakan bakteri. Madu menghasilkan hidrogen peroksida yang merupakan anti septik luar biasa. Proses osmosis di dalam madu membasmi bakteri serta kekentalan madu yang sedikit mengandung air menghasilkan proses osmosis menyerap air dari bakteri pada luka dan luka bakar, tak ubahnya spons menyerap air. Madu mengeringkan bakteri sehingga bakteri sulit tumbuh.

e. Madu untuk Membunuh Kuman

Kandungan gizi yang luar biasa antara lain asam amino bebas dalam madu mampu membantu penyembuhan penyakit. Madu mengandung zat antibiotik yang berguna untuk mengalahkan kuman patogen penyebab penyakit infeksi. Mengikuti bangsa mesir kuno setelah menempuh kajian untuk menemukan fakta ilmiah, salep madu untuk luka kini di produksi di Australia.

f. Madu untuk Terapi

Bangsa Mesir dikenal paling piawai meramu obat dari bahan-bahan alami. Madu termasuk dalam 500 resep obat dari 900 resep yang diketahui. Pengobatan modern yang mengacu pada terapi kuno penggunaan madu dari Mesir puas dengan hasilnya.

g. Madu untuk Mengobati Borok

Rumah sakit Universitas Wisconsin Medical School and Public Health misalnya, Menerapkan terapi madu bagi borok yang diderita penderita diabetes. Uji coba terhadap seorang pasien berusia 79 tahun berhasil menyembuhkan borok pada jari kakinya. Sang pasien bahkan tidak jadi diamputasi berkat terapi madu tersebut.



h. Madu untuk Antioksidan

Di Selandia Baru, terapi madu berhasil menyembuhkan lecet pada punggung pasien yang terlalu lama terbaring di ranjang rumah sakit. Di Uni Emirat Arab, terapi madu untuk luka akibat herpes bibir dan alat kelamin mempercepat penyembuhan dan mengurangi rasa sakit. Sementara itu, untuk membuktikan peran madu sebagai antioksidan peneliti di Universitas California membuktikan konsumsi madu mampu meningkatkan antioksidan dalam darah. Uji coba pada tikus untuk mengkaji kemampuan madu meningkatkan penyerapan kalsium memberikan hasil memuaskan. Riset di Universitas Purdue itu menyimpulkan, konsumsi suplemen kalsium bersama madu mampu meningkatkan penyerapan kalsium oleh tubuh.

i. Madu untuk Awet Muda

Mengapa Ibu Suri Kerajaan Inggris dan Ratu Elizabeth berumur panjang? Bisa diyakini, madu berperan besar dalam menjaga kesehatan sehingga membuat keduanya berumur panjang. Bagi keluarga Kerajaan Inggris, sarapan madu adalah kebiasaan setiap hari mereka mengoleskan madu berkualitas tinggi pada roti. Manis alami madu digunakan di Inggris hingga pertengahan abad ke-17. Kebiasaan tersebut sempat berubah ketika gula yang dianggap lebih berkkelas mulai diproduksi. Namun setelah gula semakin meluas pemakaiannya tak lagi terbatas pada kalangan atas, keluarga kerajaan kembali mengonsumsi madu. Itulah sebabnya kesehatan mereka terjaga dengan baik.

G. KEISTIMEWAAN MADU DALAM MENYEMBUHKAN PENYAKIT

Setelah dilakukan penelitian terhadap kandungan kimia yang terdapat pada madu dan berbagai macam manfaatnya, bisa dijelaskan secara ringkas keistimewaan pengobatan mengguna-



kan madu dari penyakit-penyakit yang menimpa tubuh manusia. Berikut ini penjelasannya.

1. Menyembuhkan Penyakit Anemia (Kurang Darah)

Madu mengandung zat-zat kimia yang sangat bermanfaat untuk menambah jumlah hemoglobin pada sel darah merah. Hal ini telah dibuktikan berdasarkan penelitian ilmiah. Jadi, dapat disimpulkan bahwa madu adalah obat yang sangat bermanfaat bagi penderita anemia.

2. Menyembuhkan Penyakit Infeksi Saluran Pernapasan

Cara penyembuhan penyakit infeksi saluran pernapasan dengan madu adalah cukup dengan menghirup larutan madu 10% (dicampur air panas) selama lima menit. Hasil penelitian ilmiah telah menetapkan bahwa persentase keberhasilan pengobatan dengan cara ini adalah 90%. Hal ini karena madu mengandung zat yang mudah menguap dan sangat bermanfaat untuk pengobatan. Demikian juga dengan persentase keberhasilan untuk menyembuhkan penyakit influenza.

3. Menyembuhkan Penyakit Paru-paru (TBC)

Kita mungkin telah membaca sejarah ilmu kedokteran bahwa dahulu, Ibnu Sina telah menggunakan madu untuk pengobatan pertolongan pertama dalam mengobati penyakit paru-paru (TBC). Begitu pun para ilmuwan barat, di antaranya adalah dokter-dokter yang mengajar di Universitas Kuyaf di Ukraina. Pada tahun 80-an mereka meyakini bahwa madu adalah obat mujarab untuk menyembuhkan penyakit paru-paru (TBC), radang tenggorokan, serta radang jaringan paru-paru. Pengobatan dengan menggunakan madu sungguh telah menampakkan hasil yang sangat menakjubkan, khususnya untuk menyembuhkan penyakit paru-paru (TBC) pada pertolongan pertama. Bagaimana madu itu bisa menyembuhkan penyakit? Di sisi lain, para ilmuwan belum berhasil mengetahui kandungan zat dalam madu yang bisa membunuh mikroba TBC.



4. Madu Bermanfaat untuk Otot Jantung

Madu bermanfaat bagi otot jantung dalam hal keterbatasannya saat bekerja. Untuk jantung lemah, madu yang kaya akan zat gula, garam mineral, enzim, dan vitamin mampu membuat otot jantung menjadi kuat. Jadi, tidaklah salah jika madu diibaratkan sebuah apotek yang lengkap dengan obat-obatan untuk mengobati berbagai macam penyakit.

5. Menyembuhkan Gangguan Urat Saraf

Penyakit susah tidur, pusing, dan ketegangan urat saraf dapat diatasi dengan mengonsumsi madu. Oleh karena itu, banyak orang yang merasakan kesehatannya kembali pulih setelah minum madu.

6. Menyembuhkan Penyakit Lambung

Madu merupakan zat yang mampu melakukan reaksi. Reaksi ini bisa menetralisasi asam dengan cara membentuk garam. Dengan demikian, madu merupakan obat utama yang mampu menetralkan asam lambung dan penyakit yang ditimbulkannya, seperti infeksi lambung dan usus dua belas jari. Waktu yang paling tepat untuk mengonsumsi madu adalah saat lambung kosong dari makanan. Berdasarkan penelitian ilmiah, madu menyebabkan berkurangnya zat asam dan hilangnya nanah infeksi setelah pengobatan dengan cara diminum dalam beberapa minggu sejak masa pengobatan.

7. Menyembuhkan Penyakit Hati

Hati merupakan salah satu organ tubuh yang paling penting. Hal ini karena seluruh proses metabolisme dan reaksi metabolis terjadi di dalamnya. Tidak diketahui secara pasti zat penyembuh hati pada madu. Akan tetapi, madu meminimalkan tingkat keracunan bagian dalam tubuh yang dihasilkan hati. Yang pasti, di dalam madu terdapat bahan-bahan obat sebagian penyakit hati, seperti hati yang berminyak. Madu juga membantu perbaikan kondisi fungsi hati saat menghadapi virus radang hati.



8. Menyembuhkan Penyakit Diare Kritis dan Disentri

Pada uraian sebelumnya, kita sudah membahas tentang adanya zat-zat pembunuh mikroba pada madu. Kita juga telah menyebutkan Hadis Rasulullah saw.. Yang mulia yang menunjukkan hal itu. Jadi, jelas bahwa madu adalah obat terbaik untuk penyakit-penyakit ini dan penyakit lainnya, seperti penyakit usus dan usus besar.

9. Menyembuhkan Penyakit Diabetes

Meskipun mengandung banyak zat gula, madu berkhasiat mengobati gejala penyakit gula dan komplikasinya.



SAMPLE

BAB 13

HADIS KESEHATAN TENTANG KURMA

A. SEJARAH PERKEMBANGAN KURMA

Kurma adalah jenis tanaman palma berasal dari kawasan Irak. Banyak ditanam di Timur Tengah dan Afrika Utara . Kebanyakan tanaman kurma tumbuh di Negara-negara Arab. Madinah merupakan salah satu kota yang mempunyai ladang kurma terbesar. Madinah terletak di utara Mekkah di mana di arah selatan, timur dan barat terdapat aktivitas gunung berapi. Letak geografis tersebut sangat berpengaruh besar, sehingga tanah di Kota Madinah begitu subur. Berasal dari negeri Arab, diimpor ke Afrika, Eropa Selatan, dan Asia Barat daya. Tingginya sampai 20 meter, daunnya menyirip, berumah dua. Menjadi makanan utama bagi bangsa bangsa yang mendiami gurun pasir.

Kurma telah menjadi makanan Pokok di Timur Tengah, telah diyakini di zaman kuno seperti zaman mesopotamia ke pra sejarah mesir yang mungkin pada awal abad 4000 SM. Banyak bukti budi daya di Arab timur pada tahun 6000 SM. Selanjutnya orang arab menyebarkan kurma ke seluruh dunia seperti ke Asia barat daya, Utara Afrika, Espanyola dan Italia dan sampai ke Mexico dan California.

Mesir juga merupakan kota produsen kurma terbesar. Mesir dikenal sebagai salah satu negara agraris yang mempertahankan

praktek dan kegiatan pertanian tradisional, misalnya dengan aplikasi pupuk organik. Penduduk Mesir dalam mengembangkan pertaniannya sangat bergantung dari Sungai Nil. Banjir yang biasa terjadi di Mesir, membawa banyak nutrisi dan mineral yang membuat tanah di sekitar Sungai Nil menjadi subur dan ideal menjadi tanah pertanian.

Pohon kurma adalah pohon yang indah, tumbuh setinggi 60 kaki sampai 80 kaki. Dan batangnya, yang sangat ditandai dengan batang rumput yang dipangkas dari basa daun tua, berakhir dengan mahkota daun anggun, bersinar, menyirip 10 kaki sampai 20 kaki panjangnya. Bunga-bunganya berasal dari jenis kelamin yang terpisah yang lahir di pohon kurma yang berbeda dengan duri bercabang dari tangkai daun yang muncul tahun sebelumnya.

Di bawah budidayanya, perlu menyerbuki bunga betina dengan cara buatan. biasanya lebih atau kurang lonjong, namun bervariasi dalam bentuk, ukuran, warna, kualitas, dan konsistensi daging sesuai dengan variasi dan kondisi budaya. Satu hasil yang besar bisa membawa lebih dari 1.000 buah seberat 20 lb atau lebih. Buah kering yang diekspor begitu banyak mengandung lebih dari setengah berat gula dan sekitar 2% masing-masing protein, lemak dan mineral.

Kurma-kurma diberi jarak sekitar 30 kaki. Mereka mulai menanggung dalam 4 atau 5 tahun dan mencapai bantalan penuh pada 10 sampai 15 tahun, menghasilkan 100 sampai 200 lb atau lebih masing-masing. Meski kurma kurma diketahui hidup selama 150 tahun, produksi buah menurun dan komersial kurma sudah beralih ke yang berumur muda.

Semua bagian pohon kurma menghasilkan produl bernilai ekonomis untuk pembudidayanya. Seperti kayunya untuk membangun rumah, pelepah daunnya untuk keranjang, dasar daunnya untuk bahan bakar, tangkai bunga untuk tali dan bahan bakar, seratnya untuk pengikat. Benih kadang kala digiling dan digunakan untuk pakan ternak.



B. MANFAAT KURMA BAGI KESEHATAN

1. Untuk Orang yang Berpuasa

Dengan kandungan gula yang tinggi, tentu saja buah kurma bisa menyumbang tenaga tambahan bagi orang yang mengonsumsinya saat berbuka puasa, sehingga menyegarkan tubuh dan bertenaga lagi untuk melakukan ibadah tanpa ada lagi rasa lelah ataupun mengantuk. Saat melakukan shalat tarawih, banyak orang yang merasa lelah dan mengantuk, karena ini disebabkan mereka banyak makan makanan mengandung karbohidrat yang tak menyuplai tenaga tambahan (instan).

Oleh sebab itulah, untuk mencegah hal itu, mengonsumsi buah kurma adalah solusinya. Kenapa bisa seperti itu? Karena zat gula dalam buah kurma ini berbeda dengan kandungan gula pada buah-buah lainnya seperti tebu ataupun gula pasir yang justru mengandung sukrosa (langsung diserap ke dalam tubuh). Hal tersebut memaksa gula jenis itu wajib dipecahkan terlebih dahulu oleh enzim sebelum akhirnya berubah jadi glukosa. Sebaliknya, buah kurma tak memerlukan proses seperti itu.

Lalu, potasium yang terkandung dalam kurma ajwa berfungsi untuk mengobati masalah sembelit, lemah otot, sampai stres. Selanjutnya, zat besi serta kalsium yang terkandung pada kurma Nabi membuat kita akan terhindar dari penyakit-penyakit berisiko tinggi seperti kencing manis dan penyakit jantung saat menjalankan ibadah puasa. Bahkan, saat tak sedang berpuasa pun atau di luar bulan Ramadhan, kurma berkhasiat juga untuk kesehatan.

2. Khasiat Kurma untuk Ibu Hamil dan Anaknya

Jika dikonsumsi oleh anak-anak, buah kurma sangat berperan dalam mencerdaskan otak anak, sehingga sangat beralasan bila Rasulullah sampai menganjurkan kepada para wanita yang se-



dang mengandung untuk sering-sering makan kurma. Jika ibu hamil rajin makan kurma, Insya Allah anak yang dilahirkannya nanti akan tumbuh jadi anak yang sabar, sopan santun, dan cerdas. Sebuah kisah yang berhubungan pun membuktikan bahwa buah kurma bagus untuk ibu hamil.

Diceritakan, Siti Maryam saat akan melahirkan Nabi Isa a.s. di bawah pohon kurma didatangi Malaikat Jibril dan menyuruhnya untuk menggoyang-goyangkan pohon kurma tersebut. Buah kurma yang sudah matang pun berjatuhan, sehingga Siti Maryam pun akhirnya makan buah kurma tersebut. Atas izin dan kebesaran Allah Swt., Maryam pun melahirkan Nabi Isa a.s. secara lancar dan mudah. Berdasarkan kisah nyata dari firman Allah dalam surah *Maryam* ayat 25 -26 tersebut, khasiat kurma ajwa tak bisa disangkal lagi.

Keampuhan buah kurma ini semakin diperkuat oleh pernyataan para ahli kedokteran bahwa zat besi dan kalsium yang ada dalam buah kurma sangat bermanfaat membentuk sekaligus memperbanyak kandungan ASI. Lebih dari hanya sekadar itu, anak balita juga bisa merasakan khasiat dari buah kurma yang tumbuh di kawasan Arab ini. Selain mencerdaskan, konsumsi kurma akan mampu membuat pertumbuhan anak kita berkembang dengan baik. Sumsu tulang pada anak pun akan berkembang secara maksimal.

C. HADIS TENTANG KURMA

1. Memakan 7 buah kurma dapat menangkal racun dan sihir

Dalam Shahih Buhari dan Muslim, diriwayatan oleh Saad bin Abi Waqash, dari Nabi saw. beliau bersabda *‘Barangsiapa mengonsumsi kurma Ajwah pada pagi hari, maka pada hari itu ia tidak akan terkena racun atau sihir’*. Ajwah merupakan salah satu jenis kurma yang berasal dari Madinah, dikenal sebagai kurma Hi-



jaz yang terbaik dari seluruh jenisnya. Bentuknya bagus, padat dan agak keras, namun termasuk kurma yang paling lezat, harum dan empuk. Biasanya kalau Anda survei ke pasar, dia memiliki harga yang paling tinggi di antara yang lain.

2. Kurma Ajwa berasal dari surga dan dapat mengobati racun

Sebagaimana sabda Rasulullah saw.: “Kurma ‘Ajwah itu berasal dari Surga, ia adalah obat dari racun.” HR. Ibnu Majah dengan sanad yang shahih.

3. Kurma mencegah pemiliknya dari kelaparan

“Rumah yang tidak ada tamr (kurma kering) di dalamnya, akan membikin lapar penghuninya” (HR. Muslim no. 2046). “Rumah yang tidak ada tamr (kurma kering) di dalamnya, seperti rumah yang tidak ada makanan di dalamnya.” (HR. Ibnu Majah No. 3328)

4. Rasulullah saw. memberikan contoh dengan kurma ketika memerintahkan umat ini untuk bersedekah

Dari Sahabat Adiy bin Hatim, saw. bersabda “Barangsiapa dari kalian yang mampu berlindung diri dari api neraka walaupun hanya dengan sebutir tamr, maka lakukanlah.” (HR. Muslim no. 1016, HR. Bukhari No. 6023, dan HR. At-Tirmizdi No. 2415).

5. Cara Rasulullah saw. memakan kurma:

Mencampur dengan keju, dalam HR. Abu Dawud no. 3837 dan Ibnu Majah no. 3343 Imam ibnul Qayyim menjelaskan bahwa zubbah (keju) dapat berfungsi melunakkan tinja, meleaskan saraf dan pembengkakan empedu dan kerongkongan. Jika dioleskan gusi bayi, akan mempercepat pertumbuhan gigi.

Mencampur dengan mentimun, HR. Muslim no. 2043, HR. Bukhari no. 5440. Rasa panas yang ada pada kurma dapat menyeimbangkan rasa dingin pada mentimun, karena mentimun agak sulit dicerna di lambung, dingin dan kadang berbahaya.



Sungguh pelajaran yang agung dari Rasul kita. Memakan kurma dengan semangka, HR. Abu Dawud No. 3836.

Menganjurkan berbuka puasa dengan kurma basah (ruthab), kalau tidak ada dengan kurma kering, kalau tidak ada dengan meminum air seteguk demi seteguk. HR. Abu Dawud No. 2356. Hadis ini mengandung hikmah agung secara kesehatan, yang diperlukan oleh orang yang berpuasa adalah zat gula yang mudah diserap oleh darah, lambung dan usus. Zat gula (glukosa dan fruktosa) memerlukan waktu 5-10 menit untuk diserap dalam usus manusia ketika dalam keadaan kosong. Sehingga waktu tersebut dapat digunakan sementara untuk menjalankan shalat maghrib.

Melarang memakan kurma bagi orang yang baru sembuh dari sakit, HR. Abu Dawud No. 3856. Boleh memakan kurma meskipun sakit mata, HR. Ibnu Majah No. 3343.

Memerintahkan jangan membuang kurma yang di dalamnya terdapat ulat, namun membersihkannya, HR. Abu Dawud No. 3832.

Kurma sangat baik untuk menjadi bekal, bahkan pada waktu perang. HR. Muslim no. 1910. Kurma untuk mentahnik bayi, HR. Al Bukhari No. 5467, 3909, 5469, 5470 dan Muslim No. 2145, 2146.

D. HADIS TENTANG KURMA

Rasulullah saw. bersabda, "Kurma itu menghilangkan penyakit dan tidak membawa penyakit. Ia berasal dari surga dan di dalamnya terkandung obat." Rasulullah saw. bersabda, "Rumah yang didalamnya tidak ada kurma, penghuninya adalah orang-orang lapar." (HR. Bukhari). Rasulullah saw. bersabda, "Kurma ajwa yang baik berkhasiat sebagai penyembuh." Aisyah berkata, "Rasulullah telah menyebut kurma dan susu sebagai makanan terbaik di antara makanan lainnya." Muslim berkata, "Abdullah bin Ghifar melihat Rasulullah mengonsumsi mentimun bersama kurma rutab."



Sa'ad r.a. mendengar Rasulullah bersabda, “Barang siapa memakan tujuh butir kurma ajwah di pagi hari, maka racun dan sihir tidak akan membahayakannya pada hari itu.” (HR. Bukhari)

Anas r.a. berkata, “Rasulullah saw.berbuka sebelum shalat dengan beberapa butir kurma basah (ruthab). Apabila tidak ada kurma basah di tempat beliau, maka beliau berbuka dengan beberapa butir kurma kering (tamr). Dan apabila tidak ada kurma kering, maka beliau menghirup beberapa teguk air.” (HR. Ahmad dan Abu Daud)

Salman ibnu Amir Al Dhabbi meriwayatkan bahwa Nabi saw.bersabda, “Apabila seorang dari kalian berbuka, maka hendaklah dia berbuka dengan kurma. Sesungguhnya kurma itu berkah. Dan apabila dia tidak mendapatkan kurma, maka hendaklah dia berbuka dengan air. Sesungguhnya air itu suci.” (HR. Abu Daud dan Tirmidzi)

Dalam kitabnya, *Zaad Al-Ma`ad*, Ibnu Qayyim menyebutkan bahwa kurma dapat menguatkan perut yang dingin, menyamankan dan menyuburkan badan. Ia termasuk buah yang paling mulia dan paling bermanfaat. Ia adalah raja buah-buahan, penguat lever, dan pelembut tabiat. Ia adalah buah yang paling banyak memberikan nutrisi. Memakannya sebelum makan pagi dapat membunuh cacing. Panas yang dikandungnya adalah penawar racun. Oleh karena itu, apabila ia dimakan secara terus-menerus sebelum makan pagi, maka ia dapat melemahkan cacing dan mengurangnya. Ia adalah makanan, obat, minuman, dan manisan sekaligus.

Membatasi ifthar dengan kurma saja memiliki manfaat medis yang besar, yaitu masuknya nutrisi ke dalam perut secara bertahap sampai ia siap menerima makanan setelah itu. Tentang hal ini, Ibnu Qayyim berkata, “*Ifthar* Nabi saw.ajaran yang sangat bijak. Puasa mengosongkan perut dari makanan, sehingga lever tidak mendapatkan di dalamnya sesuatu yang dapat diserap dan disebarkan ke seluruh tubuh. Dan makanan yang manis adalah sesuatu yang paling cepat sampai ke lever dan paling disukainya. Apalagi jika makanan itu adalah kurma, karena ia adalah suci.”



Salamah binti Qais meriwayatkan bahwa Rasulullah saw. bersabda, *“Berikanlah kurma kepada wanita yang akan melahirkan, agar anaknya menjadi murah hati. Itu adalah makanan Maryam saat akan melahirkan Isa. Sekiranya Allah mengetahui ada yang lebih baik dari itu, tentu Dia akan telah memberikannya kepadanya.”*

Sulaiman bin Amr Al-Dabbi meriwayatkan bahwa Rasulullah saw. bersabda, “Bila seseorang ingin berbuka puasa, maka sebaiknya ia mengonsumsi kurma. Bila tidak tersedia, maka hendaklah ia meminum sedikit air. Karena ia (air) itu bersih dan murni.”

SAMPLE



BAB 14

HADIS JINTAN HABBAT AL- SAUDAA

A. HABBAT AL-SAUDAA

Jintan hitam atau *habbatussaudah* adalah rempah-rempah yang dapat pula digunakan sebagai tanaman obat. Rempah ini berupa butiran biji berwarna hitam dan sudah digunakan secara luas oleh masyarakat India, Pakistan, dan Timur Tengah sejak ribuan tahun yang lalu untuk mengobati berbagai macam penyakit. Pada masa-masa awal perkembangan agama Islam, jintan hitam juga sering disebut sebagai obat yang berkhasiat.

Diriwayatkan dalam *Shahih Bukhari Muslim* dari Hadis Abu Salamah, dari Abu Huraira bahwa Rasulullah saw. bersabda: *“Hendaknya kalian mengonsumsi jintan hitam. Karena jintan hitam mengandung obat untuk segala jenis penyakit, kecuali As-Saam.”*

As-Saam adalah kematian. Penelitian sejak 1959 lebih dari 200 studi telah dilakukan di universitas-universitas internasional dan berbagai artikel telah diterbitkan di berbagai jurnal, menunjukkan hasil yang luar biasa atas penggunaan secara tradisional dari jintan hitam. *Nigella Sativa* dikenal secara umum dalam bahasa Arab sebagai *Habbat-ul-Baraka* (biji yang diberkati).

Ibnu Sina dikenal di Barat sebagai Avicenna, menulis risalah medis besar *‘The Canon of Medicine’*, dan disebut sebagai jintan

hitam “yang merangsang energi tubuh dan membantu energi tubuh dan membantu pemulihan dari kelelahan.”

B. KANDUNGAN HABBAT AL-SAUDAA

Di dalam kandungan jintan, terkandung banyak sekali nutrisi yang berilai gizi tinggi. Beberapa di antaranya seperti monosakarida (molekul gula tunggal) dalam bentuk glukosa, rhamnose, xilosa, dan arabinose. Selain itu jintan juga mengandung komponen polisakarida nonpati yang merupakan sumber serat diet. Herbal ini juga kaya akan asam lemak, terutama asam lemak tak jenuh dan asam lemak esensial (linoleat dan asam linoleat).

Lima belas asam amino pembentuk protein dari jintan hitam termasuk delapan dari Sembilan asam amino esensial. Jintan hitam juga mengandung arginine yang penting bagi pertumbuhan bayi. Habbat al saudaa atau jintan hitam ini memiliki senyawa seperti asam askarobat, kuersetin, dan luteolin. Asam askorbat memiliki kualitas pat antioksidan, yang berarti dapat menangkal radikal bebas. Penelitian juga mengungkapkan bahwa jenis asam ini dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mencegah stroke, kanker dan serangan jantung, serta memperkuat dan menstabilkan pembuluh darah. Beberapa asam karboksilat yang terkandung dalam jintan hitam memiliki potensi menghambat kerusakan hati.

C. MANFAAT HABBAT AL-SAUDAA

Imam Ibnu Qayyim al-Jauziyah berkata “*Jinta hitam memiliki banyak sekali khasiat*”, obat dari segala penyakit, seperti firman Allah Swt., “*Menghancurkan segala sesuatu dengan perintah Rab-Nya*”, yakni segala sesuatu yang bisa hancur.”

Berikut beberapa manfaat *habbatussaudaa* yang telah diteliti secara ilmiah:



- a. Menguatkan sistem kekebalan
Jintan hitam (*habbatussaudah*) dapat meningkatkan jumlah sel-sel T, yang baik untuk meningkatkan sel-sel pembunuh alami.
- b. Meningkatkan daya ingat, konsentrasi dan kewaspadaan
Dengan kandungan asam linolat (omega-6 dan asam omega-3), *habbatussaudah* dapat menjadi nutrisi bagi sel-sel otak, yang berguna untuk meningkatkan daya ingat dan kecerdasan, serta mencegah kepikunan. *Habbatussaudah* juga memperbaiki peredaran darah mikro ke otak, sehingga sangat cocok diberikan pada anak usia pertumbuhan dan lansia.
- c. Meningkatkan bioktivitas hormon
Hormon adalah zat aktif yang dihasilkan oleh kelenjar endoktrin, yang masuk dalam peredaran darah. Salah satu kandungan *habbatussaudah* adalah sterol yang berfungsi sintesis dan bioaktivis hormon.
- d. Menetralkan racun dalam tubuh
Racun dapat mengganggu metabolisme dan menurunkan fungsi organ penting, seperti hati, paru-paru, dan otak. *Habbatussaudah* mengandung saponin yang dapat menetralkan dan membersihkan racun dalam tubuh.
- e. Mengatasi gangguan tidur dan stress
Saponin yang terdapat di dalam *habbatussaudah* memiliki fungsi seperti kortikosteroid, yaitu memengaruhi karbohidrat, protein dan lemak, serta memengaruhi fungsi jantung, ginjal, otot tubuh, dan saraf.
- f. Melancarkan air susu ibu
Karena memiliki kombinasi bagian lemak tidak jenuh dan struktur hormonal yang sesuai. Penelitian itu kemudian dipublikasikan dalam sebuah literatur penelitian di Universitas Potchestroom tahun 1989.
- g. Menyembuhkan berbagai jenis penyakit pernapasan
Manfaat lain yang dapat kita peroleh dari jintan hitam ada-



lah dapat menyembuhkan penyakit asma bronchial, bronchitis, gampang lelah, batuk kronis, dan penaki-penyakit pernapasan lainnya. Seperti sabda Rasullullah saw.: “*Dalam habbat al-Saudaa terdapat penawar untuk setiap penyakit, kecuali as-Saam (mati)*).

Berobat dengan tumbuh-tumbuhan dan tanaman bekhasiat, telah dikenal sejak dahulu oleh nenek moyang kita, yang digunakan menjaga kesehatan dan mengobati penyakit. Kemampuan pengobatan dengan tanaman ini banyak dibuktikan melalui berbagai pengalaman, di mana berbagai macam penyakit yang sudah tidak dapat disembuhkan melalui pengobat alopati (kedokteran), ternyata masih bisa di atasi dengan pengobatan herbal. Salah satu tanman berkhasiat obat yang saat ini menjadi fenomena dalam pengobatan alternatif adalah *al-habbah al a-saudah* atau Jinten hitam. Di mesir, tanaman jinten hitam atau *al-habbah al-saudah* ini telah digunakan sejak zaman dahulu. Berdasarkan kajian dari data yang ditemukan di makam Tutankhamun (Fir’aun) *al-habbah al-sauda* memiliki peranan penting dalam kehidupan Mesir Kuno.

Sesuai informasi untuk mengetahui keberadaan Hadis, setelah dilacak dalam kitab *Mu’jam al-Mufahras li Alfazil Hadis an-Nabawiy* dengan lafaz *Habbatun* jamak *Habbâtun*, Hadis ini diriwayatkan al-Bukhari dalam kitab *al-Tibb* Hadis ke-7. Muslim dalam *Kitab Salam Hadis* ke-88. Ibnu Majah dalam kitab *al-Tibb Hadis* ke-6. Al-Tirmidz dalam kitab *al-Tibb Hadis* ke-5. Dan Imam Ahmad jilid 2 Hadis ke-241, 261, 268, 343, 389, 323, 329, 469, 474, 504, 510, 537, jilid 5 Hadis ke-346, 351, 354 dan jilid 6 Hadis ke-137, 146.

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa *al-habbah al-saudâ* bukanlah obat segala macam penyakit. Setiap penyakit pasti ada obatnya, bukan berartisuatu obat dapat mengobati semua penyakit. Sekitar 70% penyakit yang sering mengenai manusia dapat sembuh sendiri, dan 40% di antara 70% itu memerlukan



makanan tertentu (makanan yang menyehatkan sesuai anjuran-Rasulullah saw.), termasuk “obat herbal”.

Al-habbah al-saudâ' cocok untuk infeksi virus ringan seperti flu, demam, campak ringan, dan sejenisnya. Kebanyakan sinusitis disebabkan karena komplikasi dari peradangan selaput lendir rongga sinus akibat alergi ataupun karena infeksi bakteri. Alergi diobati dengan anti alergi, dan infeksi bakteri diobati dengan antibiotik. Jadi *habbah al-saudâ'* tidak mengobati sinusitis tetapi dapat membantu mempercepat penyembuhan dengan pengobatan anti alergi ataupun antibiotik.

Pada zaman Nabi penyakit tentu ada, namun mungkin tidak-sekompleks sekarang atau bahkan tidak memadainya alat untuk mendeteksi penyakit yang ada. Bisa saja penyakit yang tampak hanya satu, namun kenyataannya komplikasi. Pada zaman Nabi pula, penyakit-penyakit yang tertera dalam teks-teks Hadis hanya tertera beberapa saja, entah itu merupakan penyakit yang lazim adanya atau memang sesuai dengan kondisi Arab yang-panas. Namun hal yang masih diingat sampai saat ini adalah *statement* Nabi mengenai *al-habbah al-saudâ'* yang pada saat itu diklaim sebagai sumber segala obat. Peran *al-habbah al-saudâ'* dalam dunia medis dikala itu sangatlah vital sebab dijadikan sebagai *main source* dalam dunia medis.

Al-habbah alsaudâ' di kala itu merupakan sebuah alternatif bagi segala penyakit yang ada. Permasalahan kemudian adalah mengenai status *al-habbah al-saudâ'* yang ada pada zaman Nabi hingga saat ini. Baik dalam bentuk, fungsi serta cara pengolahan dan pemakaiannya. Kondisi geografis tentu memengaruhi daya tahan tubuh serta kondisi lingkungan yang ada.

D. HADIS TENTANG HABBATUSSAUDA' (JINTAN HITAM)

Habatussauda merupakan tanaman semak belukar yang tumbuh liar pada setiap musim di beberapa kawasan seperti di



utara Afrika, Asia dan Jazirah Arab.

Nama ilmiahnya adalah *Nigella sativa*. Berbatang pendek, tingginya 50 cm. Tanaman ini masih satu famili dengan Adas (*Foeniculum capillaceum*) dan Anise (*Pimpinella anisum*), sehingga terkadang dikira salah satu jenis tumbuhan adas. Buahnya berbentuk mirip kapsul, yang di dalamnya terdapat benih berwarna putih dengan bentuk segi empat. Warnanya cepat sekali berubah menjadi hitam jika terkena udara.

Dalam *Ash-Shohihain* diriwayatkan Hadis dari Ummu Salamah dari Abu Hurairah r.a., bahwa Rasulullah saw. bersabda: “Hendaklah kalian mengonsumsi Habbatus Sauda’, karena di dalamnya terdapat kesembuhan dari setiap penyakit, kecuali saam. Sedangkan saam artinya kematian.”

Imam Bukhari juga meriwayatkan Hadis dari Aisyah r.a. bahwasanya ia mendengar Nabi saw. bersabda, “Sesungguhnya Habbatus Sauda’ ini merupakan obat bagi setiap penyakit, kecuali saam. Aku bertanya, “Apakah saam itu?”. Beliau menjawab, “Kematian.” Dalam riwayat Muslim: “Tidak ada suatu penyakit, kecuali penyembuhannya ada di dalam Habbatus Sauda’.”

Nabi saw. mengabarkan bahwa *Habbatus Sauda* berkhasiat menyembuhkan setiap penyakit. Kata *syifa’* (kesembuhan) dalam seluruh Hadis disebut tanpa dima’rifahkan dengan alif dan lam. Semuanya dalam struktur positif, sehingga dengan demikian kata tersebut bersifat nakiroh (indefinite, tidak spesifik) yang biasanya bermakna umum. Selanjutnya, kita bisa mengatakan bahwa dalam *Habbatus Sauda’* terdapat potensi penyembuhan terhadap setiap penyakit.



BAB 15

HADIS BEKAM DAN RUQYAH

A. HADIS BEKAM

Dalil-dalil Hadis Rasulullah saw. Tentang bekam:

1. Dari Anas bin Malik, Rasulullah saw. bersabda: *"Sesungguhnya cara pengobatan yang paling ideal/baik yang kalian pergunakan adalah bekam/hijamah."*
2. Dari Jabir al-Muqni berkata: *"Aku tidak akan merasa sehat sehingga aku berbekam, karena sesungguhnya pada bekam itu terdapat kesembuhan."*
3. Bekam sangat dianjurkan oleh penduduk langit, sebagaimana sabda Rasulullah saw.: *"Tidaklah aku melewati sekumpulan malaikat pada malam aku di-Isra'kan, melainkan mereka (para malaikat) semua mengatakan kepadaku: "Hai Muhammad, Engkau harus berbekam." (HR. Tirmidzi)*
4. Dari Abdullah bin Mas'ud r.a. berkata: *"Rasulullah saw. pernah menyampaikan sebuah Hadis tentang malam di mana beliau saw. di-Isra'kan bahwa beliau tidak melewati sejumlah malaikat melainkan mereka semua menyuruh beliau Sawdengan mengatakan, "perintahkanlah umatmu untuk berbekam."*
5. Dari Abu Ubaid melalui sanad Abdurrahman bin Abi Laila berkata: *"Rasulullah saw.melakukan bekam pada kepalanya (ummu mughits) dengan tanduk ketika disihir orang."*

6. Dari Salma, seorang pelayan Rasulullah saw. bercerita: *“Tidak seorangpun mengadukan rasa sakit di kepalanya kepada Rasulullah saw. melainkan beliau Sawmengatakan: “Berebekam-lah!!”*
7. Rasulullah Sawbersabda: *“Jibril memberitahukan kepadaku bahwa hijamah/bekam adalah pengobatan yang paling bermanfaat buat manusia.”*
8. Dari Ibn Abbas r.a. bahwa Rasulullah saw. bersabda: *“Sebaik-baik hamba adalah juru bekam, ia membuang darah, merengankan tulang rusuk dan menajamkan penglihatan.”*
9. Said bin Jubir berkata dari Ibn Abbas r.a. bahwa Rasulullah saw. bersabda: *“Kesembuhan dapat diperoleh dengan tiga cara: pertama dengan meminum madu (dengan obat herbal), kedua dengan berebekam/hijamah, dan ketiga dengan (terapi) besi panas. Dan aku tidak menganjurkan umatku untuk melakukan pengobatan dengan besi panas.”* (HR. Bukhari)

B. HADIS TENTANG RUQYAH

Ruqyah adalah sebuah terapi dengan membacakan jampi-jampi. Adapun *Ruqyah Syar'iyah* yaitu sebuah terapi syar'i dengan cara membacakan ayat-ayat suci Al-Qur'an dan doa-doa perlindungan yang bersumber dari sunnah Rasul saw.. *Ruqyah syar'iyah* dilakukan oleh seorang Muslim, baik untuk tujuan penjagaan dan perlindungan diri sendiri atau orang lain, dari pengaruh buruk pandangan mata manusia dan jin (*al-ain*) kesurupan, pengaruh sihir, gangguan kejiwaan, dan berbagai penyakit fisik dan hati. Ruqyah juga bertujuan untuk melakukan terapi pengobatan dan penyembuhan bagi orang yang terkena pengaruh, gangguan dan penyakit tersebut.

Ruqyah adalah terapi atau pengobatan yang sudah ada di masa jahiliyah. Ketika Nabi Muhammad saw. diutus menjadi Rasulullah, maka ditetapkanlah ruqyah yang dibolehkan dalam



Islam. Allah menurunkan Surat al-Falaq dan An-Naas salah satu fungsinya sebagai pencegahan dan terapi bagi orang beriman yang terkena sihir. Diriwayatkan oleh ‘Aisyah bahwa *Rasulullah saw. senantiasa membaca kedua Surat tersebut dan meniupkannya pada kedua telapak tangannya, mengusapkan pada kepala dan wajah dan anggota badannya. Dari Abu Said bahwa Rasulullah saw. dahulu senantiasa berlingkungan dari pengaruh mata jin dan manusia, ketika turun dua Surat tersebut, Beliau mengganti dengan keduanya dan meninggalkan yang lainnya*” (HR. At-Tirmidzi).

Ibnu Hajar al-Atsqalani dalam *Fathul Bari* menjelaskan bahwa pengobatan cara Nabi tidak diragukan kemampuan menyembuhkannya karena datang dari wahyu.” Ibnu Qoyyim menyebutkan dalam *kitab as-Shahihul Burhan*, “Al-Qur’an adalah tempat kesembuhan yang sempurna dari semua penyakit hati dan semua penyakit dunia dan akhirat. Jika Allah tidak menyembuhkan Anda dengan Al-Qur’an, maka Allah tidak akan menyembuhkan Anda dengan yang lainnya.”

Sementara itu, Hadis yang terkait langsung dengan landasan ruqyah disebutkan dalam beberapa Hadis, di antaranya:

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ قَالَ كُنَّا فِي مَسِيرٍ لَنَا فَنَزَلْنَا فَبَاءَتْ جَارِيَةٌ فَقَالَتْ إِنَّ سَيِّدَ الْحَيِّ سَلِيمَ (الذَّيْعَ) وَإِنَّ نَفَرًا غَيْبُ فَهَلْ مِنْكُمْ رَاقٍ فَقَامَ مَعَهَا رَجُلٌ مَا كُنَّا نَأْبُهُ بِرُقِيَّةٍ فَرَقَاهُ فَبَرَأَ فَأَمَرَ لَهُ بِثَلَاثِينَ شَاةً وَسَقَانَا لَبَنًا فَلَمَّا رَجَعَ قُلْنَا لَهُ أَكُنْتَ تُحْسِنُ رُقِيَّةً أَوْ كُنْتَ تَرْقِي قَالَ لَا مَا رَقَيْتُ إِلَّا بِأَمْرِ الْكِتَابِ قُلْنَا لَا تُحَدِّثُوا شَيْئًا حَتَّى نَأْتِيَ أَوْ نَسْأَلَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَلَمَّا قَدِمْنَا الْمَدِينَةَ ذَكَرْنَاهُ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ وَمَا كَانَ يُدْرِيهِ أَنَّهَا رُقِيَّةٌ ااقْسِمُوا وَأَضْرِبُوا لِي بِسْمِهِمُ رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ

Dari Abu Said al-Khudri RA berkata, “Ketika kami sedang dalam suatu perjalanan, kami singgah di suatu tempat. Datanglah seorang wanita dan berkata, “Sesungguhnya pemimpin kami terkena sengatan, sedangkan sebagian kami tengah pergi. Apakah ada di antara kalian yang biasa meruqyah?” Maka bangunlah seorang dari kami yang tidak diragukan kemampuannya tentang ruqyah. Dia meruqyah dan sembuh. Kemudian dia diberi 30 ekor kambing dan kami mengambil susunya.



Ketika peruyah itu kembali, kami bertanya, "Apakah Anda bisa? Apakah Anda meruyah? Ia berkata, "Tidak, saya tidak meruyah kecuali dengan Al-Fatihah." Kami berkata, "Jangan bicarakan apa pun kecuali setelah kita mendatangi atau bertanya pada Rasulullah saw.. Ketika sampai di Madinah, kami ceritakan pada Nabi saw. dan beliau berkata, "Tidakkah ada yang memberitahunya bahwa itu adalah ruqyah? Bagilah (kambing itu) dan beri saya satu bagian." (HR. Bukhari dan Muslim)

Dari Auf bin Malik al-Asyja'i berkata, "Dahulu kami meruyah di masa jahiliyah, dan kami bertanya, "Wahai Rasulullah bagaimana pendapatmu?" Rasulullah saw. bersabda, "Perlihatkan padaku ruqyah kalian. Tidak apa-apa dengan ruqyah jika tidak mengandung kemusyrikan ." (HR. Muslim)

C. HUKUM RUQYAH

Para ulama berpendapat pada dasarnya ruqyah secara umum dilarang, kecuali ruqyah syariah. Rasulullah saw. bersabda:

إِنَّ الرُّقْيَ وَالسَّمَاءَ وَالْأَرْضَ شِرْكٌ

"Sesungguhnya ruqyah (mantera), tamimah (jimat) dan tiwalah (pelet) adalah kemusyrikan." (HR. Ahmad, Abu Dawud, Ibnu Majah dan Al-Hakim)

مَنْ تَعَلَّقَ شَيْئًا وَكَلَّ إِلَيْهِ

"Barangsiapa menggantungkan sesuatu, maka dirinya akan diserahkan kepadanya." (HR. Ahmad, Tirmidzi, Abu Dawud dan Al-Hakim)

عن عمران قال: قال نبي الله -صلى الله عليه وسلم-: يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ أَمَتِيَ سَعُونَ أَلْفًا بِغَيْرِ حِسَابٍ قَالُوا: وَمَنْ هُمْ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: "هُمُ الَّذِينَ لَا يَكْتَوُونَ، وَلَا يَنْطَبِرُونَ وَلَا يَسْتَرْقُونَ وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ"

Dari Imran berkata, Rasulullah saw. bersabda, "Akan masuk surga dari umatku 70 ribu dengan tanpa hisab." Sahabat bertanya, "Siapa mereka wahai Rasulullah?" Rasul saw. bersabda, "Mereka adalah orang yang tidak berobat dengan kayu (besi), tidak minta diruyah dan me-



reka bertawakal pada Allah.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Para ulama banyak membicarakan Hadis ini, di antaranya yang terkait dengan ruqyah. Ulama sepakat bahwa ruqyah secara umum dilarang, kecuali tidak ada unsur kemusyrikan. Dan mereka juga sepakat membolehkan ruqyah syariah, yaitu membacakan Al-Qur'an dan doa-doa ma't surat lainnya untuk penjagaan dan menyembuhkan penyakit. Disebutkan dalam kitab *Tuhfatul Ahwadzi syarh kitab Sunan at-Tirmidzi*, kesimpulan hukum ruqyah adalah bahwa jika ruqyah dengan tidak menggunakan Asma Allah, sifat-sifat-Nya, firman-Nya dalam kitab-kitab suci, atau tidak menggunakan bahasa Arab dan meyakini bahwa itu bermanfaat, maka hal itu bagian dari bersandar pada ruqyah. Oleh karenanya dilarang. Dalam konteks inilah Rasulullah saw. menyebutkan dalam Hadisnya:

ما توكل من استرقى

”Tidaklah bertawakal orang yang minta diruqyah.” (HR. At-Tirmidzi)

Adapun selain itu, seperti berlindung dengan Al-Qur'an, Asma Allah Swt. dan ruqyah yang telah diriwayatkan (dalam Hadis), maka itu tidak dilarang. Dan dalam konteks ini Rasulullah saw. bersabda kepada orang yang meruqyah dengan Al-Qur'an dan mengambil upah:

من أخذ برقية باطل فقد أخذت برقية حق

“Orang mengambil ruqyah dengan batil, sedang saya mengambil ruqyah dengan benar.” (HR. At-Tirmidzi)

Imam Hasan Al-Banna berkata, “Jimat, mantera, guna-guna, ramalan, perdukunan, penyingkapan perkara ghaib dan sejenisnya merupakan kemungkaran yang wajib diperangi, kecuali ruqyah (mantera) dari ayat-ayat Al-Qur'an atau ruqyah *ma'tsura* yang berasal dari Rasulullah saw..”



SAMPLE



DAFTAR PUSTAKA

- Abu Al-Husain. *Muslim bin Alhajjaj al-Qusyairi an-Naisaburi. Shahih Muslim Syarah an-Nawawi. juz II*. Kairo: Marthaba'ah Al-Mishiriyah 1349.
- Abu Ayyash Ra'alhaq. *Buku Saku RUQYAH Kumpulan Do'a-do'a Ma'tsur untuk Mengobati Guna-guna dan Sihir*. Surabaya: Tsabita Grafika. 2005.
- Abu Bakar Jabir El-Jazair. *Pola Hidup Muslim Etika*. Bandung: PT Remaja Rosdarkarya. 1190.
- Abu Daud. *Sunan Abi Dawud*, jilid II. Beirut: Dar Al-Fikr. 1990M/1410H.
- Ade Benih Nirwana. *Asi & susu formula*. Yogyakarta: Nuha Medika. 2014.
- Afzalur Rahman. *Al-qur'an Sumber Ilmu Pengetahuan*. Jakarta: Rineka Cipta. 1992.
- Ahmad bin Muhammad al-Fayyuni. *al-Misbah al-Munir fi Gharib as-Syarh al-Khabir li ar-Rafi'i. juz II*. Beirut: Dar al-Khutub al-'ilmiyah: 1978.
- Ahmad Syauqi Al Fanjari. *Nilai Kesehatan dalam Syariat Islam*. Jakarta: Bumi Aksara. 1996.
- Ahmadi, Abu, dkk. *MKDU Dasar-dasar Pendidikan Agama Islam untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Bumi Aksara. 1991.
- Al-Imam Abu Hamid Al-Ghazali. *Rahasia Bersuci*. Jakarta: PT Mizan Publika. 2015.

- Alliyah Ummu. *Lebah Dan Madu*. Jakarta: At-tuqa. 2015.
- Asep Herdi. *Memahami Ilmu Hadist*. Bandung: Tafakur. 2004.
- Azyumardi Azra. dkk. *Buku Teks Pendidikan Agama Islam pada Perguruan Tinggi Umum*. Jakarta: Direktur Perguruan Tinggi Agama Islam. 2002.
- Bahroisj Hussein. *Hadits Shahih Bukhari Muslim*. Surabaya: CV Karya Utama.
- Basori Khabib. *Hadis-hadis Pilihan Untuk Remaja*. Jakarta: PT Cempaka Putih. 2009.
- Clifford Rose. *Migrain*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Dito Anurogo. *45 Penyakit dan Gangguan Saraf*. Yogyakarta: Rafa Publishing.
- Dodi Ahmad Fauzi. *Apakah Wanita Itu Jahat dalam Segalanya*. Jakarta: KHILMA pustaka 2006.
- Fuad bin Abdil Aziz asy-Syalhub. *Fiqh Adab*. Bogor, Griya Ilmu. 2007.
- Fuad. *Etika Menjenguk Orang Sakit*. Jakarta: Pustaka Dunia. 2006.
- GunawanIsmail. *Sehat Tanpa Obat*. Jakarta: Grasindo
- Hakim Abdul. *kitab Thaharah*. Makasar: Pustaka Muawiyah. 2016.
- Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. *Praktek Kedokteran Nabi*. Yogyakarta: Hikam Pustaka. 2010.
- Iman Soeharto. *Serangan Jantung dan Stroke*. Jakarta: PT Grame-dia Pustaka Utama.
- Indra Kusuma. *Panduan Diet Ala Rasulullah*. Jakarta: Qultum Media. 2007.
- Jane Chumbley. *Menyusui*. Jakarta: PT Glora Aksara Pratama. 2004.
- Jatmiko. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Yogyakarta: CV Budi Utama. 2016.
- Jerry D. Gray. *Rasulullah is My Doctor*.
- Kaelany HD. *Islam dan Aspek-aspek Kemasyarakatan*. Jakarta: PT Bumi Aksara. 2000.
- Kasyful Musykil. *Hadits ash-Shahihain*. Bandung: PT Arya, 2007.



- Kusumah, Indra. *Panduan Diet Ala Rasulullah*. Jakarta Selatan: Kesehatan Islami. 2007.
- M. Agus Solahuddin. Agus Suyadi. *Ulumul Hadis*. Bandung: Pustaka Setia. 2011.
- Mahir Hasan Mahmud. *Mukjizat Kedokteran Nabi*. Jakarta: Qultum Media. 2007.
- Mahir Hasan Mahmud. *Terapi Air*. Jakarta Selatan: Qultum Media. 2007.
- Meita Shanty. *Penyakit Saluran Pencernaan*. Yogyakarta: Katahati.
- Merryana Adriani dan Bambang Wirjatmadi. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana. 2016.
- Moh. Rifa'i. *Ilmu Fiqih Islam*. Semarang: CV Putra Semarang. 2006.
- Muhammad Faiz Al-Math. *Keistimewaan Islam*. Jakarta: Gema Insani Press. 1410H-1990M.
- Mustafa Ash-Siba'i. *Sunnah dan Peranannya dalam Penetapan Hukum Islam: Sebuah Pembelaan Sunni*. Jakarta: Pustaka Firdaus. 1993.
- Nawir Yuslem. *Ulumul Hadis*. Jakarta: PT Mutiara Sumber Widya. 2001.
- Poerwanto. *Bidang Kesehatan dan Keselamatan Kerja*. Jakarta: RajaGrafindo Persada. 2005.
- Ranuwijaya. *Ilmu Hadis*. Jakarta: Gaya Media Pratama. 1996.
- RedaksiAgromedia. *273 Ramuan Tradisional*. Jakarta: Agromedia.
- Riyadus Shalihin II. *Fiqih Etika*. Semarang, CV. Toha Putra Semarang. 1981.
- Rully. *Diagnosis & Pengelolaan Gangguan Ginjal Akut*. Jakarta: PuspaSwara.
- Sa'id Hammad. *Kedokteran Nabi*. Jakarta: Aqwa Medika. 2014.
- Salman Nashif Ad-Dahdu. *Thariq Al Hidayah wa Ash Shalah Li-man Arada Bil- Islam Al-fauzah Wa al-Falah*. Beirut: Lebanon. dar al-Basya ir al-Islamiyyah. 2004.



- Silalahi. *Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: Gunung Agung. 2007.
- Suma'mur. *Keselamatan Kerja dan Pencegahan Kecelakaan*. Jakarta: Gunung Agung. 1985.
- Susilowati Retno dan Dwi Suheriyanto. *Setetes Air Sejuta Kehidupan*. Malang: UIN Malang Press. 2006.
- Sutrisno. *Prosedur Keamanan, Keselamatan, & Kesehatan Kerja*. Sukabumi: Yudhistira, 2007.
- Sya'ban Ahmad Salim. *Ensiklopedi Pengobatan Islam*. Solo, Penerbit Pustaka Arafah. 2012.
- Syaikh Yusuf al-Qardhawi. *Dalam pangkuan Sunnah*. Pustaka Al-Kausar.
- Syeikh Manna al-Qaththan. *Pengantar Studi Ilmu Hadist*. Jakarta: Pustaka al-Kautsar. 2005.
- Syihab al-Badry Yasin. *Bekam Sunnah Nabi dan Mukjizat Medis*. Jakarta: Pustaka Al-Qowam. 2016.
- T. Tan. *Obat-obat Sederhana untuk Gangguan Sehari-hari*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Thobieb Al-Asyhar. *Bahaya Makanan Haram*. Jakarta: PT Al-Mawardi Prima. 2003.
- Umarul Ahabab. *Terjemahan Hadits Shahih Bukhari*. Bandung: Husaini Bandung. 2003.
- Ummu Mahmud. *Panduan Etika Muslimah*. Surabaya: Pustaka Elba. 2009.
- Utami, Triniswat. *Gizi dan Kesehatan*. Sleman: Deepublish. 2014.
- Vivian Nanny Lia Dewi. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifa*. Jakarta: Salemba Medika, 2011.
- Zurimi Suardi. *Perspektif Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Ilmu Kesehatan. 2015.





TENTANG PENULIS

WATNI MARPAUNG lahir di Tanjungbalai 15 Mei 1982. Jenjang Perguruan Tinggi ditempuh pada Fakultas Syari'ah Jurusan Perbandingan Hukum Dan Mazhab (PHM) IAIN-SU Medan. Pada tahun 2006 menyelesaikan perkuliahan dengan judul skripsi "*Penerapan Qiyas Dalam Menetapkan Hukuman Hudud: Studi Komparatif Antara Imam Baidhawi dan al-Sarakhsi*". Kemudian melanjutkan studi pada PPS IAIN-SU Medan Prodi Hukum Islam dan selesai tahun 2008 dengan judul tesis "*Metode Istinbat Hukum Kompilasi Hukum Islam*". Pada tahun 2013 melanjutkan Studi S3 di PPS IAIN SU selesai pada tahun 2015 dengan judul disertasi "*Penyelesaian Sengketa Harta Bersama*".

Saat ini tercatat sebagai dosen tetap di Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) UIN SU. Beberapa karya yang telah diterbitkan dalam bentuk buku: 1. *Memimpikan Indonesia Baru*, 2. *Pengumpulan Syari'at Islam Di Indonesia Wacana dan Aksi*, 3. *Mutiara Shubuh Ramadhan*, 4. *Menelusuri Khilafiyah Dalam Tradisi Salaf Dan Khalaf*, 5. *Umat Bertanya Ulama Menjawab: Respon Terhadap Berbagai Problematika Hukum Islam*, 6. *Hukum Islam di Indonesia Dalam Lintasan Sejarah*, 7. *Mutiara Kota Kerang*, 8. *Tamrin Munthe si Anak Pena*, 9. *Menjaga Tradisi Mengawal Modernitas*, 10. *Pengantar Ilmu Falak*, 11. *Metodologi Penelitian Hukum Islam*, 12. *Sehat Kaloko: Sejuta Inspirasi*, 13. *Sebelas Muqri Sumatera Utara*, 14. *Pola dan Penyelesaian Sengketa Harta Bersama*, 15. *Etos Kerja Da-*

lam Alquran, 16. 40 Nasehat Prof. DR. Nur A. Fadhil Lubis, MA, 17. *Islam Menggugat*, 18. *Pengantar Hadis-Hadis Kesehatan* dan kontributor dalam berbagai buku ilmiah dan penulis Harian WASPADA serta pada berbagai jurnal. Email: watnimarpaung@uinsu.ac.id

SAMPLE

